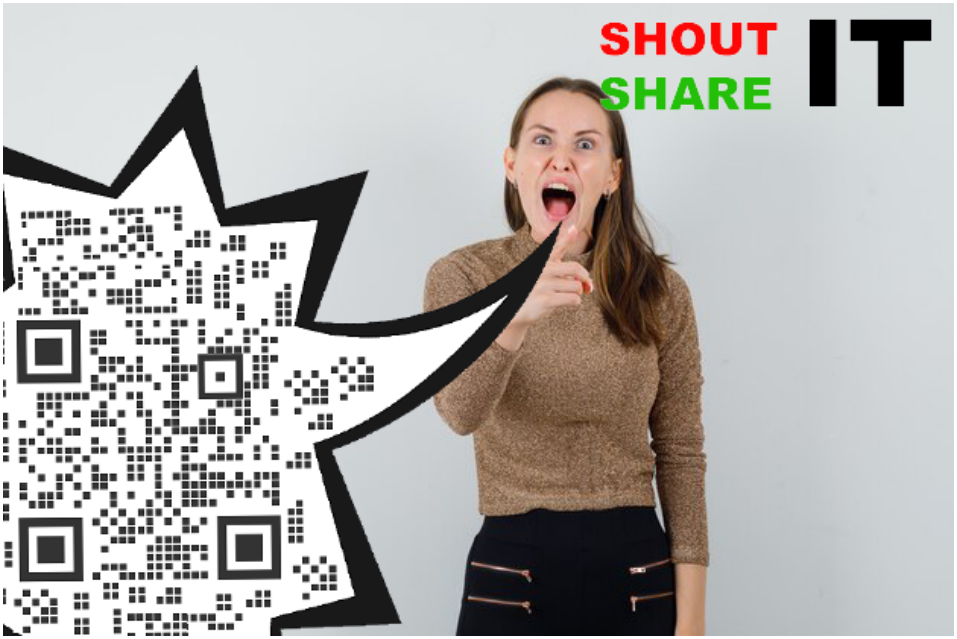
Букет напитков Татарстана

Руслан Аркадьевич Бушков
Фатима Гатаулловна Мазитова


SHOUT
SHARE
IT

Р.А. Бушков
Ф.Г. Мазитова

Букет напитков Татарстана

Казань
Татарское книжное издательство
1993

В книге собраны рецепты разнообразных безалкогольных напитков традиционной и современной татарской и местной кухни, приводятся исторические сведения и полезные советы по их приготовлению в домашних условиях.

Адресуется широкому кругу читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ
ЖИВАЯ ВОДА
ВОДА ПИТЬЕВАЯ
ВОДА ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ
БЕРЕЗОВЫЙ СОК
СЛАДКА ЯГОДА
НАПИТКИ ИЗ БРУСНИКИ
НАПИТКИ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И КЛУБНИКИ
НАПИТКИ ИЗ КАЛИНЫ
НАПИТКИ ИЗ КЛЮКВЫ
НАПИТКИ ИЗ КОСТЯНИКИ
НАПИТКИ ИЗ МАЛИНЫ И ЕЖЕВИКИ
НАПИТКИ ИЗ МОЖЖЕВЕЛОВЫХ ЯГОД
НАПИТКИ ИЗ СМОРОДИНЫ И КРЫЖОВНИКА
НАПИТКИ ИЗ ЧЕРНИКИ И ГОЛУБИКИ
ДАРЫ САДОВ
НАПИТКИ ИЗ ВИШНИ
НАПИТКИ ИЗ ОБЛЕПИХИ
НАПИТКИ ИЗ РЯБИНЫ

НАПИТКИ ИЗ СЛИВЫ
НАПИТКИ ИЗ ЧЕРЕМУХИ
НАПИТКИ ИЗ ШИПОВНИКА
НАПИТКИ ИЗ ЯБЛОК
ОВОЩЕЙ БАЛЬЗАМ
НАПИТКИ ИЗ КАПУСТЫ
НАПИТКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
НАПИТКИ ИЗ МОРКОВИ
НАПИТКИ ИЗ ОГУРЦОВ
НАПИТКИ ИЗ ПОМИДОРОВ
НАПИТКИ ИЗ РЕПЫ И СВЕКЛЫ
НАПИТКИ ИЗ ТЫКВЫ
НАПИТКИ ИЗ ПРЯНЫХ ОВОЩЕЙ
ДУШИСТЫ, КАК ХЛЕБ
ХЛЕБНЫЕ НАПИТКИ
ХЛЕБНЫЙ КВАС
НАПИТОК БАТЫРОВ
МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
ЗОЛОТОЙ НЕКТАР
НАПИТКИ ИЗ МЕДА
АРОМАТЫ ВОСТОКА
ЧАЙ
КОФЕ
ШЕРБЕТЫ, КОМПОТЫ И СОКИ
БУКЕТЫ ЧАР
ЛЕСНЫЕ ЧАИ
ВИТАМИННЫЕ ЧАИ И БАЛЬЗАМЫ
ЧАИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ВИТАМИННЫЙ КОФЕ
НА ЛЮБОЙ ВКУС
АЙС-КРИМЫ
ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ
ДЖУЛЕПЫ
КОБЛЕРЫ
КОКТЕЙЛИ
КРЮШОНЫ
ФИЗЫ
ФЛИПЫ
ЭГ-НОГ
КАКАО И ШОКОЛАД
ТРЕЗВЫЙ СТОЛ
СИРОПЫ
КОМПОТЫ В КОНСЕРВИРОВАННОМ ВИДЕ

ВАРЕНЬЕ
ПАСТИЛА
НА ДОБРОЕ ЗДОРОВЬЕ!

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Утоляют жажду, улучшают аппетит, освежают тело, укрепляют дух, снимают усталость, прибавляют силы, лечат болезни, дарят радость, бодрость, здоровье, долголетие...

В таком свете предстают они ежедневно на наших столах. Без них не могут обойтись люди ни в будни, ни в праздники, ни зимой, ни летом. Трудно представить какую-либо народную кухню без напитков. Привычных и обыкновенных, воспринимающихся зачастую как нечто само собой разумеющееся. А ведь за кажущейся их простотой — удивительные ароматы прошлого и настоящего, необыкновенный путь из глубины веков на современный стол, загадочная и интересная судьба, отразившая многие стороны народной жизни.

Арабский путешественник и писатель X века Ахмед ибн-Фадлан, оставивший одно из наиболее древних письменных свидетельств о булгарах — предках казанских татар, в своих «Рисалях» — «Записках» отмечает их любимые напитки — «из меда, который они называют суджув» и березовый сок, «жидкость более приятная, чем мед». Без медового напитка не обходилась даже церемония приема посольства багдадского халифа, в составе которого и был ибн-Фадлан, булгарским царем Алмушем: «Когда мы поели, он велел принести напиток из меда, который они называют суджув, того же дня и той же ночи. Итак, он выпил кубок. Потом он встал во весь рост и сказал: «Это мое веселье о моем господине, повелителе правоверных, да продлит аллах его пребывание в этом мире...» Он делал это три раза».

А первым напитком в те далекие времена, впрочем, как и сейчас, была обычная вода — речная, родниковая, колодезная. Ее пили еще 100 тысяч лет назад жители древнейшего стойбища на территории Татарстана — урочища «Красная глинка», что в Тетюшском районе. Вода подслащалась местными ягодами и плодами, медом и соком от подсечки деревьев. Сейчас даже трудно представить, что когда-то люди обходились без глиняных горшков и металлических котлов. Но ведь их появление было настоящим чудом, подарившим возможность готовить на огне ароматные отвары из трав и мяса, бульоны и супы. Открытие хлебных и молочных напитков связано с развитием земледелия и животноводства.

В течение многих веков складывалось в татарской кухне разнообразие напитков. На нем — следы влияния местных

природных и климатических, социальных и экономических условий, национальных традиций и вкусов, а также кухни других народов: соседних — чувашей и башкир, мордвы и марийцев, удмуртов и русских, Средней Азии —узбеков и таджиков. Вот как многолик букет ароматов напитков Татарстана!

Есть давний татарский обычай потчевать гостя — кыстау. «Потчуют — и воду пей» («Сыйлаганда — су эч»), — не зря говорили в народе. Вместе с лучшим угощением на стол выставлялись особо почитаемые напитки — катык, сладкие шербеты и компоты из изюма, кураги, урюка и, конечно же, душистый чай. Сколько пословиц, баитов, сказок отразили это гостеприимство! Мимо него и национальных напитков не могла пройти и классическая литература.

Гостем пришел — чай со сливками выпей, Не откажись ты уважить меня. Хотя бы настолько, сколь уважают Добрые люди корову, осла.

(Перевод Л. Киваевой).

Вот так со стихами потчевал своих гостей татарский поэт конца XVIII—начала XIX веков Габдрахим Утыз-Имяни аль-Булгари.

А какое разнообразие напитков, подаренных природой и придуманных людьми, можно предложить сейчас! На любой вкус — простые и смешанные, прохладительные и питательные, горячие и охлажденные, витаминные, богатые органическими кислотами, минеральными солями, сахарами, белками, жирами, стимулирующие пищеварение, обладающие лечебными свойствами, для детей и взрослых. Компоты и кисели, сиропы и коктейли, газированные и минеральные воды, напитки из ягод, фруктов, овощей, хлеба, молока, меда, трав, цветов.

Они сами — напитки — желанные гости и украшение стола как в любом доме, так и в экзотических чайных и кафе, модных фитобарах. Оторвитесь от обыденности, посмотрите на них другими глазами: разве нет чуда в напитках, которые мы награждаем восхищенными эпитетами «чудесный», «чудный, «прекрасный»?

Эта книга — о безалкогольных напитках традиционной и современной татарской и местной кухни. За кажущейся их простотой немало удивительного, интересного и даже таинственного. Когда и как они попали на наш стол? Что пили предки? Много ли «напиточных» растений и продуктов? Что в них полезного? Какие напитки пьют горячими и какие охлажденными? Как приготовить их и подать к столу? Каково отношение к напиткам восточной и современной медицины? Ответы на эти и многие другие вопросы вы можете найти в книге

«Букет напитков Татарстана». Здесь дается множество разных рецептов безалкогольных напитков прошлого и настоящего, информации об их употреблении, пищевых и вкусовых достоинствах, пользе для здоровья, рекомендации по накрытию домашнего стола, полезные советы.

Глава «Трезвый стол» написана заведующей производством Дома татарской кулинарии Ф.Г. Мазитовой, автор и составитель других — этнолог, журналист Р.А. Бушков.

ЖИВАЯ ВОДА

Стоит моя деревня на горке некрутой, Родник с водой студеной
от нас подать рукой. Мне все вокруг отрадно, мне вкус воды
знаком, Люблю душой и телом я все в краю родном.

(Перевод В. Тушновой).

Эти строки из стихотворения «Родная деревня» принадлежат перу великого татарского поэта Габдуллы Тукая.

У затерявшегося в просторах Заказанья села Кушлауча, у подножья реки, бьет и сейчас прозрачный ключ, обнесенный срубом. Родник Тукая — так почтительно называют его здешние жители. Сколько поколений благодарных сельчан поит он своей студеной водицей! Не зря наслаждался поэт, и вкус этой хрустальной воды он запомнил на всю жизнь. Вот с такого родника и начинается для многих родина...

Родники всегда были в особом почитании у татар. Еще их предки — булгары поклонялись священным водам Биляра и Булгара, а позднее — Иске Казани. Неслучайно священному колодцу посвящена одна из глав знаменитой поэмы булгарского поэта конца XII — начала XIII веков Кул Гали «Кыйсса-и Йусуф». Не от тех ли далеких времен берет начало татарский обычай вести молодую после свадьбы к роднику?

Вода была напитком, подаренным самой природой. Волжские булгары считали ее началом всех начал — и земли, и жизни, и даже далеких звезд. Волнистые линии — символы воды — запечатлела в своих орнаментах и булгарская керамика. Су анасы — хозяйка воды — была почитаемой ими богиней. Арабскому путешественнику ал-Гарнати, побывавшему в Волжской Булгарии XII веке, удалось записать интересную легенду о ней, выходящей из уха рыбы.

Одним из «семи факторов, природой данных» считали воду вслед за великим восточным ученым X — начала XI веков Абу-Али ибн-Сином почитавшие его булгарские табибы-врачеватели.

Первоначальной влаги есть среда — Это речная пресная вода.
Она от шлаков очищает поры И по сосудам пищу гонит скоро. Но
дождевая — лучшая вода, Она чиста и не таит вреда.—

(Перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади).

С усердием переписывали они слова Абу-Али ибн-Сины из «Правил, касающихся питья». И свои знаменитые от разных болезней порошки из белемнитов — окаменевших головоногих моллюсков — смешивали только с дождевой водой. Пить теплую воду они советовали при болезнях горла, а для укрепления желудка и болезнях живота готовили воду, в которой гасилось раскаленное железо. Соленая вода считалась причиной «ухудшения крови», но в малых количествах ее давали для «очищения живота», нередко размешивая в ней слегка поджаренный и размолотый ячмень. Чтобы вода не вызывала новую жажду, полагалось пить следом кислое

Когда вода чиста и холодна, Быстрее жажду утолит она. Но, если будет в ней избыток льда, Вред может принести она тогда. Порою жажда мучает, как пламя, Пей понемногу, малыми глотками. Закончил в поле и саду труды, Немного погодя испей воды. Остынь и отдохни, пускай сойдет После трудов с тебя обильный пот. Иначе заболеть внезапно можно, Если без толку пить неосторожно.

(Перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади)

Таков совет самого Абу-Али ибн-Сина из «Урджуза» — «Поэмы о медицине». Легенды донесли до нас, каким уважением пользовался он у булгар, а позднее казанских татар: одна из них, о дочери булгарского хана Илбариса, красавице Гаухаршат, говорит, что великий хаким даже собирался в Булгарию.

Не одно поколение булгар поила своей водой их главная река Идель — Итиль.

Итиля воды вдаль текут, Твердыням скал удары шлют,—

пелось в одной из булгарских песен, приводимых в словаре XI века Махмуда аль-Кашгари. «Булгар — юрт — Идель — юрт», — говорит почтительно об этой реке старая пословица, отождествляющая с Иделью всю булгарскую землю — юрт.

Как вы думаете, почему Новый Булгар — Иске Казань была перенесена на новое место? Если верить легенде, прежде всего из-за воды, которую женщинам приходилось таскать на своих плечах на гору, в город-крепость. Вот что повествует об этом древняя рукопись, доставшаяся немецкому путешественнику И. Георги в 1773 году.

Жил в Иске Казани один купец, держал пчельник в лесу. Нередко брал он сюда с собой дочь-красавицу. Пришло время — выдал ее замуж. Все было хорошо, но как-то поднимаясь с реки, она не выдержала, воскликнула:

— И как мог повелитель построить здесь город?!

К несчастью, слова дошли до самого хана.

— Доставить непослушницу во дворец! — сердито потребовал

он.

И вот молодая женщина предстала перед ним.

— Это тебе не нравится жить в моем городе?!

— Но, повелитель, легко ли мне, беременной, ходить по воду и носить ее каждый день в высокую гору? — попыталась отвести ханский гнев красавица. — Избавь нас, женщин, от такого страданья.

Хин был вынужден согласиться с упреком. Он уже сам не раз задумывался о переносе города ближе к Идели. А вскоре отряд его всадников во главе с наследником выехал в устье Казанки присмотреть лучшее место для города.

«С востока от него идет Казань-река, а с западу Булак-речка... течет из озера Кабан глаголемаго»,— описывает расположение Казани XVI века русский воевода Андрей Курбский. Обильные подземные ключи образовали здесь целый ряд озер — Банное, Черное, Белое, Поганое. Вода Черного и Белого озер по специальным трубам переливалась в Банное. Их воды славились мягкостью и чистотой — не зря казанские калачники предпочитали ее для теста. Во время осады Казани в 1552 году подвижная башня осаждавших у Царевых ворот держала под постоянным обстрелом Черное и Белое озера, лишив казанцев возможности пользоваться их чистыми водами. Они были вынуждены брать ее из Поганых озер, что явилось причиной вспыхнувшей эпидемии: «люди пухли и умирали».

Особенно почитаем казанцами был тайницкий ключ у Муралеевой башни. К нему из крепости вел подземный ход, по которому осажденные ходили за водой. Источник взорвали по приказу Ивана Грозного. О нем теперь напоминает лишь название Тайницкой башни: а ведь еще в начале XX века здесь правоверные мусульмане, считавшие ключ святым и целебным, совершали моления и омовения, а горожане брали ее воду для засолки огурцов.

«Воду получают жители из колодезей»,— записал о Казани в начале XVIII века в своем дневнике китайский посол Тули Шень. Колодцев в городе было немало — от 7 до 20 сажен в глубину их насчитывалось сотнями. А к началу XX века их число достигало 500. И все же к концу XVIII века казанцы реально столкнулись с проблемой недостатка хорошей питьевой воды. Стекающие из жилых кварталов стоки все больше засоряли озера, особенно Средний и Нижний Кабаны, снабжавшие горожан водой. Здесь круглый год стирали белье, а летом еще купали лошадей. К тому же на случай пожара на лето запружался Булак, соединяющий озера с Казанкой. О «множестве навозу и всякой дряни» на берегах Кабана писала не раз газета «Казанские известия».

Казанские врачи вслед за И. Лангелем, составившим в 1807 году первое «Краткое медико-физическое и топографическое обозрение Казанской губернии и губернского города Казани», забили тревогу, справедливо считая недостаток хорошей воды одной из главных причин «неблагополучного влияния климата на здоровье жителей».

«Самая здоровая вода есть холодная, прозрачная, бесцветная, не имеющая запаха, которая скоро разогревается и опять прохлаждается»,— разъяснялось даже в «Указателе города Казани, или памятной книге для жителей Казанской губернии».— Речная вода не так приятна на вкус, как вода ключевая, но зато первая легче для желудка и не так сыра, как последняя. Вода, протекающая по глинистому или иловому грунту, менее полезна для здоровья, ибо содержит в себе посторонние, особенно известковые частицы. То же самое бывает с водою после проливных дождей. В таких случаях, прежде употребления воды, должно дать ей отстояться или процедить ее сквозь песок. Дождевая вода, собранная в чистом водоеме, весьма полезна для здоровья, но, чтобы иметь такую воду всегда чистою, должно собрать ее не при начале дождя, а обождав некоторое время. Колодезная вода вообще менее полезна для здоровья, нежели вышеназванные воды, ибо она обыкновенно содержит в себе множество землистых частиц, которые не растворимы в жидкостях желудка и могут обременить пищеварительные органы… Воды стоячие и содержащие в себе органические вещества разлагаются и весьма вредны, особенно во время или после сильной летней жары. Таких вод вовсе не должно употреблять ни для питья, ни для варения пищи».

Местные врачи в чистой воде видели средство для предохранения от болезней и достижения глубокой старости. Они советовали пить ее по стакану или два натощак, особенно женщинам и старикам «сангвинического, желчного или нервного темпераментов». Хорошая вода, по их словам, совершенно распускает мыло» и «разваривает овощи».

Рост населения и промышленные нужды требовали воды и воды. Где ее взять? Попытки устройства артезианских колодцев, предпринятые в 1832—1842 годах Казанской городской думой, ничего не дали. Одновременно разрабатывались проекты очищения озера Кабан, углубления Булака, проведения воды с Волги. Этим заинтересовался и знаменитый профессор химии Казанского университета А.М. Бутлеров. Незадолго перед отъездом в Петербург он провел специальный химический анализ воды из Волги, Ближнего и Дальнего Кабанов.

«Вода Ближнего Кабана, хотя и мягче волжской, по

значительному содержанию органических веществ должна быть признана весьма дурною, — делал заключение ученый. — Для обыкновенного городского употребления ныне берут кабанную воду там, где качество всего хуже. Воды Дальнего Кабана по ее составу нельзя не признать хорошею: не уступая по содержанию органических веществ волжской воде она далеко превосходит ее мягкостью, цветом и прозрачностью… Снабжение Казани волжской водой было бы для жителей ее причиною различных значительных и постоянных материальных трат, связанных с употреблением жесткой воды».

Но вплоть до открытия казанского водопровода в 1875 году изобилующая органическими веществами вода из Кабана считалась одной из лучших в городе. Еще долго жители близлежащих улиц пользовались ею как для еды, так и для питья.

Вопрос об устройстве водопровода не раз ставился в городской думе, начиная с 60-х годов XIX века. Было представлено несколько его проектов. Дума отдала предпочтение проекту коммерции советника П.И. Губонина, и в 1872 году тот взялся за дело. Под взмахами лопат сажень за саженью, верста за верстой приближалась к Казани траншея водопровода, берущего начало от ключей у деревни Пановки, в 18 верстах от губернского центра. На Арском поле были установлены специальные резервуары для воды, а на чердаках городских домов делались объемные баки. И вот спустя три года по осмоленным внутри чугунным трубам в 19 верст водопроводная вода пришла к казанцам. Из ворот выбегали с ведрами и кувшинами хозяйки, и у медных кранов выстраивались очереди. Отпускалась вода по 17 копеек за 100 ведер. «Для отпуска воды в ручную и конную посуду» было установлено 25 водоемов, 10 кранов-колонок и один фонтан.

Исследователь источников водоснабжения Казани профессор А.Я. Щербаков, проведший анализ воды из 135 городских колодцев и водопровода, нашел, что «в водопроводной воде мы имеем воду превосходного качества, вполне пригодную для питья и для всех других нужд города». В литре водопроводной воды он выявил 0,12 г окиси кальция, 0,035 г окиси марганца и 0,005 г серного ангидрида.

К концу XIX века протяженность водопровода одиннадцатого в стране города с населением в 130 тысяч жителей достигла 35 верст. Вода по нему пришла в Адмиралтейскую, Ягодную, Суконную, Ново-Татарскую слободы. Но все равно ее не хватало: в среднем на каждого горожанина приходилось лишь 1,6 ведра воды в день. Водопроводом пользовались свыше 670 дворов. Жители татарских слобод продолжали брать ее из Кабана и

колодцев, и лишь богатые и состоятельные провели водопровод к себе в дом.

В промышленных слободах, особенно на заводах, водопроводное управление взялось за устройство артезианских колодцев. Только на пороховом заводе было вырыто шесть таких скважин. Три артезианские скважины в дополнение к пановским ключам появились под Казанью. Из них пошла кристально чистая вода, но жестче и вдвое большим количеством окиси кальция. Выкачивалась вода насосами в резервуарные емкости. Одна артезианская скважина давала в сутки до 115 тысяч ведер воды.

Летом управление водопроводом предписывало закрывать на время краны в домах и на улицах «для сохранения ее в достаточном количестве в трубах на случай пожаров».

Обилием и чистотой воды во всем крае славилась Мамадышская земля. «Ключей в Казанской губернии много. Они находятся во всех уездах, но более чем где-нибудь в Мамадышском уезде: здесь они принимают вид малых безыменных речек», — отмечалось в «Материалах для этнографии и статистики России», изданных в 1861 году.

Давно были известны жителям края и целебные источники местных минеральных вод. Из поколения в поколение передавалась слава их волшебства. Своими сероводородными ключами при реках Черемушке и Быстрой славилась Черемуховая слобода Чистопольского уезда. От прозрачных их вод отдавало попортившимися яйцами и щелочным вкусом. Местные доктора прошлого века сравнивали ее с Сергиевскими сероводородными водами Оренбургской губернии, весьма популярной среди казанской аристократии в начале XIX века. Здесь, в 260 верстах от Казани, по указу Петра I казанским воеводой Никитой Кудрявцовым был построен в XVIII веке завод для добывания серы, а спустя столетие возникла летняя лечебница. Известный казанский врач К.Ф. Фукс в изданном им и 1810 году «Кратком описании Сергиевских серных вод» пишет, что «вставая в 6 часов утра, всякий шел к источнику, пил один или два стакана воды, потом прогуливался», «пользующие сими водами слабили и очищали пищеварительные органы от излишних мокрот».

Послабляющее свойство Черемушкинских сероводородных вод врачами рекомендовалось «в употребление в худосочных болезнях». Ежегодно, начиная с 1846 года, сюда на лето приезжали от 15 до 20 обывателей разных сословий. Для них построили несколько деревянных избушек и бань для отпуска ванны.

«В воде найдены сернокислая известь, углекислая магнезия, сернокислый натр, хлористый натр, сернистый водород, угольная

кислота»,— рекламировали целебные свойства источника казанские газеты. Курс лечения длился две-три недели. Пили воду непосредственно с источников, от 4 до 6 стаканов в день. Причем первые два стакана полагалось принять в 6 часов утра, после чего — прогулка и отдых, второй прием — в 10 часов, после — купание в теплой серной ванне. После ванны непременно подавалась чашка кофе или шоколада. За два часа перед ужином — заключительный прием целебной воды.

Сероводородные ключи имелись и в Тетюшском уезде. В здешних Сюкеевских пещерах они сочились прямо из стен. Местные жители использовали ее для домашнего лечения, особенно при «животных скорбях». Под Казанью образовалось даже целое сероводородное озеро длиною в 400 и шириною в 150 сажен. Близ Раифской пустыни был еще йодисто-железистый минеральный ключ, воды которого казанские врачи непременно рекомендовали страдающим малокровием.

В 1910 году в журнале русского общества охраны народного здравия появилась статья профессора медицины Казанского университета С.С. Зимницкого «О влиянии газированной воды ижевского источника на азотистый обмен и здоровье людей». Но еще задолго до него — в 70-е годы XIX века — местный врач Н.Г. Крылов лечил ее водами своих пациентов, больных болезнями печени и желудочно-кишечного тракта. А в 1903 году здесь появился маленький заводик по розливу минеральной воды. Спустя десять лет его продукция получила на Лейпцигской ярмарке международное признание. Владелец завода землемер Д.Ф. Спиридонов развернул свое дело с размахом: при источнике построил лечебные корпуса, пригласил на работу лучших врачей. В 1917 году ижевский минеральный источник был включен в число минеральных источников России.

Сейчас лечебно-столовая минеральная вода с ижевского источника — «Шифалы су» — известна на всю страну. Она применяется при болезнях органов пищеварения, почек, нарушениях обмена веществ. У села Ижевка Елабужского района вырос курорт «Ижминводы» со своим питьевым павильоном.

Сойдите вниз — увидите тотчас Ижевского источника блистанье. Кто из него испил хотя бы раз, Тот — в этом я уверен! — от болезней Избавился, как в сказке, навсегда. Твердят старухи: нет воды полезней, Чем славная Ижевская вода.

(Перевод Е. Винокурова)

Так писал об этих водах татарский поэт Шайхи Маннур.

В санатории татарских нефтяников и газовиков «Ромашкино» действуют две скважины с минеральной водой «Лейсан». Она хорошо помогает при лечении хронического гастрита, болезней

печени и желчевыводящих путей. Из санаторского цеха разлива вода «Лейсан» доставляется также в магазины Альметьевска, Лениногорска, Азнакаева, Заинска, рабочего поселка Джалиль.

Скважины минеральной воды есть в санаториях «Казанский, «Ливадия». Но, к сожалению, остаются еще под замком. Их открытие — впереди.

К середине XIX века в Казани при местных аптеках появляются первые «Заведения минеральных вод», в которых стали продавать привезенные из-за границы и первые в России марциальные железистые и искусственно приготовленные минеральные воды. Их по привычке называли сельтерской — по названию распространенной тогда минеральной воды источников Зельтерса в Германии. Для приготовления «студеных» и «теплых» минеральных вод в домашних условиях аптеки отпускали своим покупателям «смеси солей в стеклянках с меркой» или в «виде отмеренных на один стакан воды прессованных таблеток».

Для открытия заведения требовалось разрешение губернского и медицинского начальства. Те давали его с условием, что управление и ответственность за приготовление вод будет возложено на «лицо, имеющее звание провизора или химика», по одобренным медицинским советом рецептам. Продажа минеральных вод разрешалась из лавок и будок.

Вот несколько адресов казанских «заведений искусственных минеральных вод» конца XIX века: на Рыбнорядской площади Ф.Г. Грахе, в Адмиралтейской слободе — К.П. Дудорова, на Большой Проломной улице — А.И. Юнг. «Сад минеральных вод» предлагал модный в городе парк Панаевых. В одном из этих заведений — магистра фармации Фердинанда Граха — летом 1883 года во время летних каникул в розливе «очень вкусного, гигиенического столового напитка» и наклейке этикеток на бутылки работал учащийся 6-го казанского городского начального училища Федя Шаляпин — будущий великий русский певец. Фирма Ф. Граха была основана в 1854 году и справедливо считалась одной из лучших в городе. Она выпускала также фруктовые воды и лимонады, продаваемые в летних торговых помещениях на берегу Волги.

Кроме заведений минеральных вод в Казани появились и свои заводы. В 1899 году их было три, с 53 рабочими, выпускающими минеральные воды на сумму в 62,5 тысячи рублей в год. Для сравнения, три пиво-медоваренных завода со 130 рабочими производили ежегодной продукции на 52 тысячи рублей. Занимались заводы в основном розливом привозных минеральных вод с Кавказа — «Нарзан», «Ессентуки №20». Самой распространенной тарой были бутылки и полубутылки, особенно

шаровые — «сосуды с абсолютно не пропускающими воздух и газ запором».

Управление кавказских минеральных вод имело в Казани свое представительство на Университетской улице в домах Смоленцева и Шмелева, располагало своими складами. Железнодорожным путем вода е Кисловодска с 1875 года регулярно доставлялась минеральная вода.

Завод искусственных минеральных вод торгового дома «Наследники коммерции советника И.В. Александрова» предлагал свою продукцию в собственном павильоне-ресторане на известной промышленной выставке в Казани в 1890 году.

С незапамятных времен наши предки лакомились соками деревьев. «Они берутся за известное им место ствола… дерева, пробуравливают его и подставляют под него сосуд, в который из этого отверстия течет жидкость, более приятная, чем мед», — писал о булгарах ибн-Фадлан. И персидский энциклопедист XII века Наджибе Хамадани в своем сочинении «Диковинки творений» отмечает, что это дерево «называют деревом шераба», то есть напитка.

Дерево это, нетрудно догадаться, — береза. Ранней весной, перед распусканием почек, поднимается в нем сок с сахаристыми веществами и яблочной кислотой. Собирали его, как подметил арабский путешественник, с «известной», южной стороны, просверлив дырочку, вставляя в него соломинку, подвешивая берестяную посудину. Сделанное отверстие непременно затем замазывалось воском.

Вот такая родословная у живой воды Татарстана. Немало труда составило добыть его Надиру — герою татарской сказки «Серебряный колодец». Набрал он ее, отливающую серебром и серебром звенящую, в березовый ковш, и где капли упали, там цветы расцвели, где вода пролилась, там яблони выросли. И с тех пор, говорят, хлеба родятся богатые, и сады цветут зеленые. И человек живет радостно.

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

Татарстан называют республикой четырех рек — Волги, Камы, Вятки и Белой. Многочисленны здесь и так называемые малые реки — Ик, Иж, Свияга, Шешма, Зай, Казанка, Меша, Большой и Малый Черемшан.... — их насчитывается свыше 400.

Богата земля Татарстана озерами и подземными водами — главным источником водоснабжения жителей республики.

В естественных условиях в воде постоянно содержатся самые различные вещества и элементы: соли кальция и магния, определяющие ее жесткость, хлориды и сульфаты, железо в виде гидрокарбонатных солей, микроэлементы бериллий, марганец,

медь, молибден, мышьяк, свинец, селен, стронций, фтор, цинк. В ней могут присутствовать соли аммония, азотной и азотистой кислот и примеси органических соединений.

Доброкачественная питьевая вода должна быть прозрачной, бесцветной, не имеющей запаха и обладать приятным, освежающим вкусом. Болотистый привкус ей придают гуминовые соединения, соли железа и марганца — чернильный, соли кальция — вяжущий, хлористый натрий — соленый.

С повышением температуры вода теряет свой приятный вкус. Наиболее благоприятной для питьевой воды является температура 7—12°С.

Вода рек и озер. Качество вод рек и озер во многом зависит от сезона года. Им характерно непостоянство химического и бактериологического состава, подверженность опасности загрязнения и инфицирования, особенно в зоне расположения крупных населенных пунктов. Они способны к самоочищению, но на определенном отрезке водоемов, в зависимости от их мощности и степени загрязнения. Загрязненность рек и озер рыбаки определяют по выживаемости рыб — особенно чувствительны к ней окуни, а наиболее выносливы караси.

Восточная медицина считала, что самая лучшая речная вода должна обладать восемью качествами: чтобы текла по чистой земле или камням; чтобы текла не по ровной земле, а наклонно; источник находился бы далеко; вода легка по весу; течет в большом количестве и не мелкими ручьями; пресная, приятна на вкус; с сильным течением; течет с юга на север или с запада на восток. Запрещалось речную воду смешивать с колодезной.

В Казани сейчас действуют три волжских водозабора, снабжающие Кировский, Бауманский, Вахитовский, Ленинский и Московский районы.

Подземные воды. Воды ключей и колодцев, артезианских скважин образуются в основном в результате просочения в грунт атмосферных осадков. Их разделяют на почвенные, грунтовые и межпластовые. Почвенные и грунтовые воды обычно залегают на глубине 1—2 метра и почти не защищены от внешних загрязнений. Межпластовые воды почти полностью освобождены от органических веществ и микробов, до них не доходит поверхностный сток. Именно такой водой пользуются жители Приволжского и Советского районов Казани, правда, смешанной с водой из волжского водозабора.

При строительстве колодцев следует ориентироваться прежде всего на водозабор из водоносных горизонтов, защищающих от проникновения поверхностных загрязнений. Он должен быть на более высоком уровне, чем хозяйственные постройки.

Для централизованного водоснабжения используются как подземные водоисточники, так и открытые водоемы, с обязательной очисткой и обеззараживанием воды. Среди различных методов обеззараживания наиболее широкое распространение получило хлорирование. Оно было впервые в Европе введено ни центральной водопроводной станции Петербурга в 1912 году и сейчас в стране является обязательным для всех водопроводов, питающихся из открытых водоемов и недостаточно надежных грунтовых источников.

Первые нормативы для питьевой воды в стране были разработаны в 1937 году, затем в 1945, 1954 и 1973 годах принимались обязательные государственные стандарты. По ныне действующему ГОСТу 2874-73 «Вода питьевая» запах, цвет, привкус и мутность строго нормируются, вода не должна содержать возбудителей заболеваний и ядовитых веществ в концентрациях, вредных для здоровья населения, концентрация остаточного свободного хлора должна быть не меньше 0,3 мг/л и не больше 0,5 мг/л при контакте не менее 30 минут. После выпаривания водопроводной воды должно остаться не больше 1 г солей — таков предел общего солесодержания питьевой воды. Если солей больше, вода приобретает солоноватый привкус.

Среди домашних способов улучшения водопроводной воды — ее замораживание. Дело в том, что вода собирается в кристаллах льда, а примеси остаются в жидком виде, в осадках. Достаточно его слить и растопить лед. Но в нем может сохраниться еще тяжелая (дейтериевая) вода. Устраняется она тоже несложно, поскольку замерзает при 3,8°С и первой образует ледяную корку. Уберите ее, и у вас останется талая вода, пригодная и для питья, и для приготовления любой пищи. Для вкуса в нее можно добавлять немного минеральной воды. Для заморозки годятся пакеты из-под молока, эмалированные кастрюли.

На Нижнекамском экспериментальном научно-производственном предприятии «Поли-АК» изготовляется бытовой электроактиватор, с помощью которого можно также активизировать воду.

Ну, а для тех, кто хочет пить самую чистую воду, сделать это несложно: в казанские магазины регулярно поступает «Чишмэ суы» — «вода столовая, экологически чистая», по своему химическому составу близкая воде «святых ключей» на правом берегу Казанки.

ВОДА ГАЗИРОВАННАЯ

Газированные воды получают растворением в питьевой воде углекислого газа. Они являются прохладительным напитком, хорошо утоляют жажду. Отпускаются в чистом виде и с сиропами.

Образующаяся углекислота придает воде слабокислый вкус и благоприятно влияет на пищеварение, а также задерживает развитие микроорганизмов, находившихся в воде.

Насыщение воды углекислым газом необходимо производить после предварительного ее охлаждения, в специальных сатураторных установках, в которых поддерживается давление в пределах 4—6 атм.

Впервые газированные воды — «шипучки» появились в Казани в начале XX века.

ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ

Минеральные воды получают из источников, выходящих из земли, либо искусственным путем — насыщением воды минеральными веществами.

Минеральные воды содержат различные соли, насыщены углекислым газом и сероводородом, некоторые из них радиоактивны.

По способу получения минеральные воды подразделяют на натуральные и искусственные, по назначению — на столовые и лечебные.

Натуральные минеральные воды. Начало широкому использованию минеральных вод в России было положено Петром I, издавшим в 1717 году указ, предписывающий «искать в нашем отечестве ключевых вод, которые можно использовать от разных болезней».

Сила минеральных вод обуславливается содержавшимися в них веществами. Натуральные минеральные воды — сложные многокомпонентные растворы: одни вещества содержатся в них в виде ионов, другие — в виде недиссоциированных молекул, а третьи представляют собой коллоидные частицы. Разные минеральные воды отличаются друг от друга набором компонентов и их количеством. Лечебные свойства минеральной воды определяются прежде всего тем, сколько в ней вообще солей. Эту характеристику называют минерализацией. К лечебным и лечебно-столовым относятся природные воды, содержащие не менее 2 г/л солей. На этикетке обычно указывается химический состав минеральной воды и количество главных компонентов. Растворимые соли представлены электрически заряженными частицами — ионами, которые могут нести в себе положительный или отрицательный заряды в зависимости от этого называться либо катионами, либо анионами. Свойства минеральных вод определяют главным образом шесть главных ионов: три катиона — натрий, кальций, магний и три аниона — хлор, сульфат и гидрокарбонат. Разнообразие минеральных вод в большой степени создано их

различным сочетанием.

Кроме главных шести ионов в минеральных водах есть почти вся таблица Менделеева. На этикетке их, наряду с основными ионами могут быть перечислены и микроэлементы — железо, кобальт, молибден, марганец, медь, мышьяк, фтор, йод, бром, стронций, литий.

В настоящее время в стране разливается более 100 наименований столовых и свыше 160 лечебно-столовых и столовых минеральных вод. Минеральные воды имеются в разных регионах:

на Кавказе — Боржоми, Ессентуки, Нарзан, Смирновская, Славяновская;

в Закавказье — Саирме, Бадамлы, Бжни, Дилижан, Джермук, Анкаван, Арзни, Джава, Зарамаг, Зваре, Исти-Су, Нартан, Набеглави, Авадхара, Сираб;

в Прибалтике — Бируте, Витаутас, Друскининкай, Валмиерская;

в Сибири, и на Дальнем Востоке — Дарасун, Ласточка, Амурская, Кука, Аршан, Малкинская;

на Украине, в Беларуси и Молдове — Крымская, Поляна Квасова, Свалява, Плосковская, Лужанская, Феодосийская, Драговская, Куяльник, Минская, Миргородская, Белорусская, Верховинская, Корнештская, Трускавецкая, Моршинская;

в Казахстане — Челкарская;

в европейской части России — Старая Русса. Угличская, Хисловская, Ижевская, Краинская, Уфимская, Кашинская.

Лечебные минеральные воды употребляются только по назначению врача.

В Казани производится розлив кавказских минеральных вод «Нарзан», «Боржоми» и «Ессентуки».

Искусственные минеральные воды. К искусственным минеральным водам относятся сельтерская и содовая; получают их растворением в питьевой воде различных минеральных солей и насыщением раствора углекислым газом.

Для производства сельтерской воды используются растворы хлористого натрия, кальция, магния и углекислого натрия в питьевой воде, насыщенной углекислым газом; для производства содовой — раствор углекислого натрия в питьевой воде, насыщенной углекислым газом.

Искусственные минеральные воды должны быть прозрачны, без осадка и посторонних примесей, без солоноватого вкуса.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Сок с растворенными в нем сахаристыми веществами (более 2%), белками и яблочной кислотой в народной медицине

применяется при лечении золотухи, цинги, болезнях почек и мочевой сферы.

Березовый сок, имеющийся в продаже в магазинах, приготовляется растворением в питьевой воде лимонной кислоты и сахара.

СЛАДКА ЯГОДА

Отчего ты, земляника, Так душиста, так прекрасна? Земляника, объясни-ка, Отчего ты так вкусна? Пью я днями и ночами Соки матери-земли, Красит солнышко лучами Щеки алые мои.. Прикоснулся я губами К землянике... Ах, друзья, Поцелуй свой первый самый, Самый сладкий вспомнил я.

(Перевод М. Львова.)

Вот такая интересная беседа с лесной земляникой состоялась у татарского поэта Махмуда Хусаина.

Воспетая не только в стихах, но и в народных песнях, земляника исстари считается излюбленной ягодой в наших краях. Еще арабский путешественник Ахмед ибн-Фадлан отмечал в начале X века, что на земле булгар есть растение, у которого «маленький стебель, зеленый, по тонкости подобный веретену, при большой длине, и на нем... зеленые отростки. На конце такого разветвления... широкий лист, расростертый на земле, на ней разостлано нечто вроде растения. Среди них — листьев — находились ягоды. Кто их ест, не сомневается, что это гранат имлиси... Мы поели их и убедились, что они доставляют большое удовольствие, так что мы не переставили их искать и есть».

Эти ягоды, по свидетельству современника ибн-Фадлана арабского географа ал-Факика, были известны на востоке как «славянские красные».

Земляника считалась самой яркой, самой душистой и самой сладкой ягодой. Второй ягодой булгар и казанских татар была малина.

В течение многих столетий водички с земляникой и малиной считались одними из любимейших напитков. Когда-то ими просто подслащали воду, а потом стали варить. Отжатый ягодный сок кипятился в воде до густоты, затем ставился в погреб. Освежающий напиток из него готовить было делом несложным: только знай, добавляй воду по вкусу.

Для более длительного хранения земляничные и малиновые ягоды сушились или делали из них пастилу — как. Сначала их провяливали, а затем сушили на солнце или в печи. Бывало, сухие ягоды размалывались в муку и добавлялись в тесто. Редко какой путник, отправляясь в дорогу, не брал с собой пастилу или сушеные ягоды. Без этого, разумеется, не могли обходиться булгарские и татарские паломники, совершавшие хадж в Мекку.

«Вот это душаб!» — качали головой местные жители, у которых останавливались они, взамен угощая растворенной в воде засушенной виноградной гущей. Назывался у них такой напиток душабом.

Собираю ягоды в лесу, Пастилу я падишаху отнесу. Если бродит около медведь — На меня пусть выйдет посмотреть, Если волк укрылся средь ветвей — Тоже пусть выходит поскорей!

(Перевод Л. Киваевой.)

В этих словах из татарского фольклора — отражение далекого прошлого: окружение дремучими лесами, налог в казну пастилой.

Собирали ягоды с раннего утра, обождав, когда сойдет роса, или же к вечеру, до появления росы. Почему? Ягоды, собранные во время росы, быстро портились, а в жару — вяли. Корзины выбирались специальные — небольшие и неглубокие, чтобы не замять ягоды.

«Летом лесистая местность без всякого труда в изобилии дает... клюкву, бруснику и другие ягоды, которыми местные жители могли вдоволь запасаться» и «привозить еще на продажу в Казань», отмечалось в «Материалах для географии и статистики России», изданных в середине XIX века в Санкт-Петербурге. Как тут не вспомнить тукаевские строки:

От малины, земляники все в лесу пестрым-пестро. Набираешь в миг единый ягод полное ведро.

(Перевод С. Липкина.)

Хотя и говорили в народе, что не бывать калине малиной, она считалась олицетворением семейного счастья и любви: не зря ее кислые косточки в форме сердечка. По цветению калины сеяли ячмень. А деревенские красавицы, чтобы быть пригожими, умывались ее соком. Собирали рубиновые гроздья калины с первыми морозами, когда горечь ее ягод шла на убыль и вкус становился горьковато-сладковатым. Из них делали пастилу, пекли пироги — балан бэлиш и, конечно, готовили разные напитки.

Клюква для казанских татар заменяла дорогие восточные лимоны. Лучшей считались подснежные ягоды, собираемые ранней весной, как только клюква показывалась из-под тающего снега. Для сбора ягод было придумано даже несложное приспособление в виде совка. Оно представляло собой деревянную коробочку, с прикрепленными снизу загнутыми зубьями. Совком «прочесывали» заросли клюквы: ягоды, попадая между зубьями, скатывались в коробочку. Собранную клюкву катали на решете, отбрасывая остатки мха и листьев. Принесенные с мороза ягоды стучали как камушки. Из них

варили кисель и напитки, давили для еды с блинами, добавляли ягоды в чай. Для клюквенного морса замороженные ягоды мелко разрубали и вносили в дом. Ягода оттаивала, и давили прозрачный, как кристалл, морс.

С клюквой состязалась брусника, не менее почитаемая ягода. Ее мочили или парили, заправляли чай. «Брусничка» была желанной для женщин после родов и выздоравливающих после болезни.

В разгар лета созревала очень красивая ягода — костяника. Она напоминала рубиновый кулон в изумрудной оправе. А ценилась она за великолепную способность утолять жажду в жару.

Угощает цветик мой Костяникой в летний зной,—

(Перевод А. Ахматовой.)

не зря писал о ней Муса Джалиль, посвятив даже одно из стихотворений. Оно так и называется — «Костяника».

Академика И.И. Лепехина во время известных его путешествий по России в 1768—1769 годах в одной татарской деревне на Черемшане староста угостил «наилучшим своим питьем» — «квашеным молоком, к которому примешан ягодный сок костяники, растущей в великом изобилии в перелесках».

То, что напитки из лесных ягод не только утоляют жажду, но и целебны, знали издавна. Пили их, чтобы вывести из тела «вредительную мокрость», «истребить немочь». Считая, что голубика и черника улучшают зрение и зоркость, их почитали особо охотники. «Кому пьяницу?» — предлагали их на базарах старушки. Опьяняюще действовал на сборщиков запах растущих рядом багульников, ядовитых растений. Вот за это соседство и прозваны были невинные ягодки «пьяницами». Но в ходу была в народе их слава: не зря говорилось, где едят землянику и чернику, делать врачу нечего.

Среди многочисленных казанских торговцев ягодами всегда находились несколько вересовиков, предлагавших можжевеловые ягоды. Их иногда называют еще тетеревиными. И не случайно: шишкоягоды можжевельника охотно поедают зимой тетерева, дрозды, свиристели. Вообще это вечнозеленое растение было особо почитаемым среди казанских татар. Его ветками затыкали щели домов, их привязывали к люлькам, пришивали как амулеты на головные уборы, одежду детей и ошейники коров от «сглаза», а во время разных хворей окуривали дома. Весной скот выгонялся на пастбище непременно веткой можжевельника. Еще считалось, что ношение на теле можжевельных ягод спасет от укуса змей. Даже в название и города Арска — отголосок можжевельника: ведь так переводится с тюркского слова «арча». В казанских

аптеках и госпитале в прошлом веке можжевельные ягоды давались «при запоре мочи». Настои, отвары, порошки из него считались полезными от водянки, кашля, чесотки, глистов.

Можжевельник вдохновил известного советского поэта, уроженца Казани Николая Заболоцкого:

Я увидел во сне можжевеловый куст, Я услышал вдали металлический хруст, Аметистовых ягод услышал я звон, И во сне, в тишине, мне понравился он.

Ароматы лесных ягод витали над казанскими базарами и летом, и зимой. Особенно славилась ими Ягодная слобода. Сюда сходились торговцы с соседних деревень, волостей и уездов. Зимой продавались мерзлые ягоды. Готовили их так. Ягоды раннего сбора ссыпали в кадки, заливали водой и ставили в ледник. А с наступлением заморозков ягоды вынимали из воды и рассыпали тонким слоем на полу в амбаре. Приороженные ягоды хранили в мешочках. Славились мерзлые брусника и калина.

Вместе с лесными на базарах и ярмарках продавались ягоды из садов. «Клубника, малина разводятся в большом количестве в Казани, в селах Верхнем и Нижнем Услонах», —отмечалось в, справочных книгах XIX века по Казанской губернии. Размах выращивания малины, клубники, смородины, крыжовника в местных садах начался еще в XVII веке. На берегу Среднего Кабана был огромный крыжовниковый сад, принадлежащий здешнему монастырю. А у монастырей, как известно, в этом деле был солидный опыт: еще в XI веке крыжовник культивировался русскими монахами. Большая часть сборов шла на изготовление ягодных сиропов для лимонадов, популярных напитков в начале XX века. Каких только лимонадов не продавалось в казанских лавках и ларьках: малиновый, брусничный, ежевичный, черносмородиновый, клюквенный!

И сейчас ягодные культуры — одни из самых популярных: их выращивают почти в каждом саду. Ягоды с них — прекрасный десерт, из них готовят пастилу, повидло, сок и разнообразные душистые напитки, отдающие свежестью летнего аромата.

НАПИТКИ ИЗ БРУСНИКИ

Брусника обыкновенная (нарат жилэге) маленький вечнозеленый кустарник, растет в хвойных и смешанных лесах.

Собирают бруснику, называемую в народе «царь-ягодой», в июле-августе. Ягоды богаты марганцем, содержат сахар, витамин С, пектиновые вещества. Хорошо сохраняются в свежем и моченом виде.

Сок брусники полезен при гастритах, отеках различного происхождения, при кровяном давлении, подагре, ревматизме,

простудных заболеваниях.

Брусничный сок. Ягоды засыпать сахаром и оставить на сутки на свету, затем слить сок. Растереть ягоды деревянным пестиком, положить на марлю, натянутую на стеклянной банке, дать стечь соку, отжать в него ягоды. Смешать оба сока, разлить в бутылки, прикрыть горлышко марлей и поставить в кастрюлю с теплой водой, положив на дно ткань, чтобы бутылки не разбились. Варить два часа, дать воде охладиться, вынуть бутылки, закупорить их, залить воском и положить на бок.

Ягод — 1 кг, сахара — 0,7 кг.

Морс брусничный. 125 г ягод брусники перебрать, промыть, размять деревянным пестиком в эмалированной посуде и отжать сок. В отжимки влить литр воды, прокипятить 5—8 мин. и процедить. В процеженный отвар добавить сахар по вкусу и отжатый сок. Напиток охладить.

Квас брусничный. 1,3 кг ягод брусники перебрать, промыть, растолочь деревянным пестиком в эмалированной посуде, залить 10 л кипятка, перемешать, накрыть марлей или салфеткой и, изредка помешивая, настаивать в теплом месте 8—10 часов. Затем процедить настой, положить растворенные в теплой воде дрожжи (3—5 г), 700 г сахара и, накрыв марлей, поставить в теплое место еще на 24 часа. Когда появится пена, процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть их пробками и поставить в холодное место на 12—18 часов.

Напиток «Брусничка». Ягоды перебрать, вымыть и размять, засыпав сахарным песком и оставив на 2—3 часа. Образовавшийся сироп процедить и слить в отдельную посуду.

Выжимки залить водой, поставить на огонь и кипятить 5—7 мин. Затем снять с огня и процедить. В отвар добавить лимонную кислоту, полученный ранее сироп и перемешать. Напиток охладить.

На 1 л напитка — 1,5 стакана брусники, полстакана сахарного песка, несколько кристалликов лимонной кислоты.

Бруснично-яблочный напиток. В брусничный сок влить яблочный, добавить сахарный песок и перемешать. Напиток подается горячим и холодным.

На 250 г воды—175 мл брусничного сока, 2 столовые ложки яблочного сока, 2—3 чайные ложки сахарного песка.

Брусничное молоко. Хорошенько перемешать простоквашу с молоком, добавить брусничного варенья и ванилина, взбить миксером или веничком до однородной, слегка пенистой массы.'

2 стакана простокваши, 0,5 л молока, 150 г брусничного варенья, щепотка панщина.

НАПИТКИ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И КЛУБНИКИ

Земляника лесная (каен жилэге) растет на опушках, полянах, лесосеках. Собирают ягоды в июне — июле. Земляничные ягоды богаты микроэлементами железа, марганца, меди, содержат сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамины. Железа в них больше, чем в яблоках, вишне, ананасе, поэтому земляника исключительно полезна при малокровии. Рекомендуется при нарушении обмена веществ, атеросклерозе, повышенном давлении, заболеваниях печени. Настой сушеных ягод применяют как мочегонное средство.

Культура клубники (бакча жир жилэге) из маленькой лесной земляники была доведена в Казани до того, что с нее собирали ягоды «величиною с целковый». В XIX веке славился сорт «виктория». Правда, клубника по своему аромату сильно уступала землянике, и потому местные хозяйки варенье из нее варили, смешав с малиной. Уже с апреля на казанских рынках появлялась клубника на продажу, и так до октября, до самой осени.

Напиток из земляники. Ягоды перебрать, промыть теплой модой, хорошо размять, добавить молоко, сахарный песок, немного соли и взбить, чтобы получилась однообразная масса. Напиток охладить.

На 250 мл напитка — 100 г земляничной ягоды, 2 столовые ложки сахарного песка, 100 мл молока, 2 г соли.

Шербет из земляники. Землянику перебрать, промыть, тщательно размять и, откинув на сито или завернув в марлю, отжать сок. Выжимки залить водой, еще раз размять и снова отжать сок. В полученный сок добавить по вкусу сахарный песок, тщательно перемешать и вскипятить. Шербет поставить на холод. Такой шербет не выдерживает длительного хранения и через 5—6 часов портится. Поэтому охлажденный шербет подается на стол сразу.

Кисель из земляники. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, размять и отжать сок. Налить в кастрюлю горячую воду, положить сахарный песок и кипятить до тех пор, пока не растворится сахар. Влить разведенную в остуженном отваре картофельную муку и довести до кипения. Сняв кастрюлю с огня, влить в кисель ягодный сок и тщательно перемешать. Кисель охладить.

На 200 мл киселя — 30 г земляники или 40 г клубники, 30 г сахару, 10 г крахмала.

Клубничный напиток. Хорошенько взбить молоко с простоквашей, добавить протертую клубнику, сахар и снова взбить, после чего напиток разливается по стаканам.

600 мл простокваши, 200 мл молока, 200 г протертой свежей клубники, 2 столовые ложки сахара.

Клубничный квас. Мелкую, но зрелую клубнику сортируют, моют в холодной воде, очищают и укладывают в эмалированную посуду и заливают водой из расчета 200 мл на 750 г ягод, нагревают до кипения и снимают с огня. После 10-минутной выдержки сок фильтруют и разливают в темные бутылочки, наполняя на 7—10 см ниже горлышка. В каждую бутылку кладется по 2—3 изюминки. Бутылка укупоривается полиэтиленовой крышкой, закрепляемой на горлышке мягкой проволокой или шпагатом, затем выносится на холод. Через 7—10 дней квас готов к употреблению. Можно ускорить процесс, для чего квас сначала ставится на два дня в теплое место, а затем — в холод. Квас в этом случае будет готов на 4-й день.

НАПИТКИ ИЗ КАЛИНЫ

Калина (балан) растет на опушках лесов, по берегам рек, озер у оврагов. Собирают ягоды в период полной зрелости, в сухую погоду, срезая вместе с плодоножками.

Калина горьковата на вкус, но замороженная теряет часть горечи. Богата витаминами, сахарами, органическими кислотами, дубильными и другими веществами. Установлено, что калина способна стимулировать сердечную деятельность и увеличивать диурез.

Настой из калины. Сухие ягоды растирают в ступе и по одной столовой ложке на стакан заливают кипятком. Настаивают 4 часа.

Напиток из калины. 1-й способ. Перебранную калину промыть в холодной воде, положить в глубокую посуду, размять, влить туда сахарный сироп и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить. По вкусу добавляется лимонная кислота. Напиток охладить и процедить.

На 1 л воды 200—250 г калины, 150 г сахару.

2-й способ. Калину перебрать и измельчить (можно пропустить через мясорубку), залить холодной кипяченой ВОДОЙ и дать настояться в течение 12 час. Напиток процедить и добавить сахару.

На 1 л напитка — 2 стакана калины, 3 столовые ложки сахарного песка.

Калиновый сок. Ягоды перебрать и промыть, затем положить в кастрюлю, залить водой из расчета 250 мл на 2 кг ягод, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, из ягод отжать сок через марлю, процедить.

Для заготовки сока впрок надо его снова нагреть и разлить в банки или бутылки, пастеризовать в течение 15—20 мин., после чего герметично закупорить.

На 1 л сока —2 кг ягод калины, 250 мл воды.

НАПИТКИ ИЗ КЛЮКВЫ

Ягоды клюквы болотной (мук жилэге) созревают в конце августа или в сентябре. Их называют еще северным виноградом. По содержанию лимонной кислоты — до 3,5% —никакая другая ягода не может соперничать с клюквой. Кроме того, в ней есть сахара, витамин С, минеральные вещества.

Клюкву применяют как жаропонижающее средство, при простудах и ангине.

Клюквенный напиток. 1-й способ. Клюкву перебрать, промыть в теплой воде, хорошо размять толкушкой или пропустить через протирочную машину, добавить немного кипяченой холодной воды, сок отжать через марлю. Мезгу ягод залить водой и прокипятить 8—10 мин. Отвар процедить через марлю.

На 250 мл напитка —35 г клюквы и 35 г сахару.

2-й способ. Перебрав и промыв клюкву, разминаем ее в кастрюле, заливаем выжимки холодной водой. Сок слить отдельно. Отвар из выжимок процедить, добавить сахар, охладить. В него добавляется сок.

На 1,5 л воды — стакан клюквы, полстакана сахару.

Кисель из клюквы. Ягоды перебрать, промыть, ошпарить кипятком и протереть через сито. Из протертой массы отжать сок, а оставшиеся выжимки залить горячей водой, довести до кипения на огне и процедить. Часть отвара охладить и развести им картофельный крахмал, в остальную часть отвара положить сахару и вскипятить. В полученный сироп влить заранее приготовленный картофельный крахмал, размешать и довести до кипения, но не кипятить. Затем в готовый кисель добавить отжатый ранее сок и хорошо размешать. Готовый кисель разлить в стаканы, сверху посыпать сахарным песком и охлажденным подать на стол. Кисель не нужно варить густым, иначе он будет отдавать крахмалом.

На 200 мл киселя —30—40 г клюквы, 40 г сахару, 10 г крахмала.

Клюквенный квас. Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком или ложкой через дуршлаг. Отжимки залить холодной водой и кипятить 15—20 мин. Остудить, процедить через полотняную тряпочку, хорошенько отжать, затем всыпать сахару и снова прокипятить. Протертую сырую массу отжать через полотняную тряпочку, сок влить в остывший сироп. Остудить, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве сиропа, размешать, разлить в бутылки и плотно их закупорить. Через три дня квас можно пить.

На 1 кг клюквы 4 л воды, 400 г сахару, половину палочки

дрожжей.

2-й способ. В клюквенный напиток добавить половину чайной ложки дрожжей и 50 г пшеничной муки и поставить на брожение. Когда квас начинает бродить и покрываться желтовато-серой пеной, его процеживают через полотняную тряпку и наливают в большую бутыль. Плотно закупорив, ставят в холодное место на 1—2 недели.

На 1 л кваса — 900 мл клюквенного напитка, 50 г пшеничной муки, 30 г сахару, 5 г дрожжей.

Морс из клюквы. Из перебранной промытой клюквы отжать сок, поставить его в холодильник. Выжимки залить холодной водой, кипятить 5—10 мин., затем процедить, добавить сахару, охладить и смешать с клюквенным соком.

На 1 л воды 1 стакан клюквы, полстакана сахару.

Напиток из клюквенного сока. Сахарный песок растворить в горячей кипяченой воде, добавить клюквенный сок и размешать. Подавать в охлажденном виде.

На 250 мл напитка — 3 столовые ложки сока, 1 столовая ложка сахарного песку, 1 стакан горячей кипяченой воды.

Клюквенный морс с медом. Клюкву перебрать, вымыть, размять деревянным пестиком или ложкой в кастрюле и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 5—8 мин. и процедить. Затем добавить мед, дать ему раствориться и влить полученный сок. Напиток охладить.

На 1,5 л напитка — 1 стакан клюквы, 2 столовые ложки натурального меда, 1 л воды.

НАПИТКИ ИЗ КОСТЯНИКИ

Костяника хмелелистая (кызыл берлегэн) растет в хвойных и смешанных лесах. Плоды кислые, созревают в разгар лета. Обладают противоцинготным свойством, содержат флавоноиды, витамин С, пектиновые вещества, фитонциды. Применяются при инфекционных заболеваниях, авитаминозных болезнях, отложениях солей в суставах.

Костяничная вода. Костянику перебрать, промыть, залить холодной кипяченой водой, настоять сутки, добавить туда мед. Для хранения напиток разливают в бутылки и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод костяники, 100 г меда, 2 л воды.

Напиток из костяники. Свежесобранную костянику после того, как перебрали и промыли, залить холодной кипяченой водой. Добавить в нее по вкусу сахарный песок и сильно охлажденным подать к столу.

Костяника с молоком. Ягоды перебрать, промыть, положить в глубокую десертную тарелку, посыпать сахаром, залить

холодным кипяченым молоком.

Костяника — 2 стакана, молока — 2 стакана, сахар — 4 чайные ложки.

НАПИТКИ ИЗ МАЛИНЫ И ЕЖЕВИКИ

Малину обыкновенную (кура жилэге) собирают в июле — августе. В ягодах содержатся сахара, органические кислоты, витамин С и немало витаминов группы В, а также дубильные и белковые вещества, минеральные соли.

Малина издавна пользуется доброй славой в народной медицине. Ничто так не помогает при простуде, как горячий чай с малиновым вареньем или сушеной малиной. Полезна при сахарном диабете, низкой кислотности желудочного сока, гипертонии, атеросклерозе. Применяют в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

В последнее время к культуре малины присоединились в садах культура ежевики (кара берлегэн). Ее ягоды содержат углеводы, органические кислоты, соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамины, дубильные и ароматические вещества. Хорошо утоляет жажду, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, служит общеукрепляющим и успокаивающим средством.

Густой шербет из малины. 1-й способ. Малину перебрать, помыть и, откинув на сито, дать стечь воде. Пересыпать ягоды сахарным песком (1 кг сахарного песку на 5 кг ягод) и в закрытой стеклянной посуде выдержать одни сутки на солнце. Затем переложить ягоды в мешочек из двух слоев марли и повесить так, чтобы сок стекал в посуду. В полученный сок всыпать сахарный песок (2 стакана на 3 стакана сока), прокипятить 5—10 мин. и налить в стеклянную посуду, охладить.

2-й способ. 400 г мелко наколотого рафинада помещают в миску, на сахар через ткань отжимают сок из стакана малины, варят на медленном огне до полного растворения сахара, а затем прибавляют огонь и варят, пока капля не перестанет расплываться по блюдцу, снимают с огня и долго вымешивают, вращая ложку в одну сторону до загустения.

Жидкий шербет из малины. 1-й способ. Ягоды перебрать, промыть, тщательно размять и, откинув на сито или завернув в марлю, отжать сок. Выжимки залить водой, еще раз размять и снова отжать сок. В полученный сок добавить по вкусу сахарный песок, тщательно перемешать и вскипятить. Подавать в охлажденном виде. Шербет не выдерживает долгого хранения и через 5—6 часов портится.

Компот из малины. Уложить малину в банку, залить холодным малиновым соком, поставить в кастрюлю с холодной

водой, довести ее температуру на огне до 80°С и выдержать банки емкостью в 0,5 л 7—8 мин., а емкостью в 1 л — 12—14 мин. и закатать.

Кисель малиновый. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, размять и отжать сок. Налить в кастрюлю горячую воду, положить сахарный песок и кипятить до тех пор, пока не растворится сахар. Влить разведенную в остуженном отваре картофельную муку и довести до кипения. Сняв с огня, влить в кисель ягодный сок и тщательно перемешать, затем охладить.

На 200 мл киселя: 50 г малины, 30 г сахару, 10 г крахмала.

Потогонный чай из ягод малины. 5—6 столовых ложек сухих ягод заварить 3 стаканами кипятка. Чай пьют горячим в течение часа.

Малиновый напиток с молоком. Ягоды перебрать, промыть, пропустить через протирочную машину или протереть через сито. В ягодное пюре добавить сахару, кипяченое холодное молоко, немного соли, хорошо взбить металлическим венчиком.

Подается холодным.

На 150 мл напитка 59 г малины, 30 г сахару, 105 мл кипяченого молока, 0,5 г соли.

Малиновый квас. В 5 л воды кипятят 2 стакана сахарного песку, добавляют 1 кг свежих растертых ягод малины и в остуженный настой кладут 15—20 г дрожжей. На 1—2 дня ставят в теплое место для брожения. Когда появится шапка пены, процеживают, отжимают остаток, выливают в стеклянную банку и ставят в холодильник. Пьют охлажденным в жару или теплым при простуде.

Напиток из сока свежей малины. В кипяченую холодную воду вливаем малиновый сок, приправляем по вкусу сахаром и охлаждаем.

150 мл кипяченой воды на 50 мл сока свежей малины.

Напиток с ягодами малины. Малину положить в миску, обрызнуть слегка лимонным соком, посыпать сахаром, добавить газированную воду.

На 0,5 л газированной воды — 0,5 кг ягод, лимонный сок по вкусу.

Компот из малины и свеклы. Ягоды малины и свеклу смешивают, заливают горячей водой, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают.

200 г малины, 3 столовые ложки свеклы, натертой на мелкой терке, 100 г сахару, 800 мл воды.

Компот из ежевики. Растворить в горячей воде сахар и лимонную кислоту, довести до кипения. Залить этим сиропом подготовленные ягоды ежевики и выдержать 40 мин.

3 стакана ягод ежевики, 120 г сахару, 1 г лимонной кислоты.

Кисель ежевичный. Отобранную ежевику ошпарить горячей водой, протереть через мелкое сито. Полученное пюре слить в отдельную посуду. Мезгу залить горячей водой, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения, процедить. В охлажденный раствор постепенно ввести разведенный в воде крахмал, помешивая, довести до кипения, но не кипятить, одновременно добавив пюре. Снять с огня и охладить.

2 стакана ежевики, 120 г сахару, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Ежевичный напиток с молоком. Налить в стакан ежевичный сок, добавить сахарный песок, перемешать и влить холодное кипяченое молоко.

На 200 мл — 50 мл ежевичного сока, 2—3 чайных ложки сахарного песку.

НАПИТКИ ИЗ МОЖЖЕВЕЛОВЫХ ЯГОД

Шишкоягоды можжевельника обыкновенного (гади артыш жилэге) созревают на второй год после опыления. Фиолетово-черные блестящие ягоды имеют сладко-приятный вкус, содержат большое количество сахаров и эфирного масла, а также смолы, органические кислоты.

Собирают ягоды осенью, с конца августа до конца октября, стряхивая на холст или мешковину, расстеленные под кустом. Сушат на открытом воздухе под навесами.

Настой ягод можжевельника применяется как мочегонное и дезинфицирующее средство при отеках, заболеваниях почек. Обладает также отхаркивающим действием и способствует улучшению аппетита.

Настой из можжевеловых ягод. Одну столовую ложку высушенных ягод заливают стаканом кипятка и настаивают в течение трех часов. Профильтрованный настой принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Напиток из можжевеловых ягод. Свежие ягоды варить в воде 30 мин., процедить, охладить, добавить мед и дрожжи, размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся вверх, снова размешать и разлить в бутылки. Закупорить бутылки пробками и оставить на 3—5 дней в прохладном месте.

На 2 л воды — 200 г можжевеловых ягод, 50 г меда, 25 г дрожжей.

Квас с можжевеловыми ягодами. За 3—5 часов до готовности в квас добавить отвар можжевеловых ягод из расчета 10—20 ягод на 1 л кваса.

НАПИТКИ ИЗ СМОРОДИНЫ И КРЫЖОВНИКА

Лесная черная смородина (кара карлыган) растет на увлажненных местах — по берегам рек, оврагам, в сыроватых лесах, созревает в июле — августе.

Ягоды содержат витамин С, каротин, витамин Р, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло. Применяют при язвах желудка, простуде, расстройствах сердечно-сосудистой системы, прекрасное средство для лечения и профилактики витаминной недостаточности.

Смородина красная, белая, розовая,— сравнительно молодая,

но широко распространенная культура. Ягоды богаты минеральными солями и пектиновыми веществами, что важно при выведении из организма радиоактивных веществ.

Крыжовник — ближайший родственник смородины. Ягоды богаты сахарами, пектинами, витаминами С и Р, солями калия и меди. По содержанию меди крыжовник не знает равных. Применяется для лечения желудочно-кишечных расстройств, для нормализации углеводного обмена. Крыжовник — единственная культура, ягоды которого можно употреблять при любой степени зрелости.

Напиток из черной смородины. 1-й способ. Берут 2 столовые ложки сухих ягод, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час и выпивают в течение дня.

2-й способ. Свежесобранную смородину перебрать, промыть в теплой воде, хорошо размять или пропустить через протирочную машину, добавить немного кипяченой холодной воды, сок отжать через марлю. Мезгу ягод залить водой и прокипятить 8—10 мин. Отвар процедить через марлю.

На 200 мл напитка — 15 г черной смородины, 35 г сахару.

Черносмородиновый морс. Ягоды вымыть и отжать сок. Полученный сок слить в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Выжимки залить горячей водой, поставить на огонь, Прокипятить 10—12 мин. и процедить. Полученный отвар смешать с соком, добавив сахарный песок, и перемешать.

На 1,5 л напитка — 1 стакан черной смородины, полстакана сахарного песку, 1 л воды.

Кисель черносмородиновый. Ягоды перебрать, промыть, ошпарить кипятком и протереть через сито. Из протертой массы отжать сок, а оставшиеся выжимки залить горячей водой, довести до кипения и процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал, в оставшийся отвар положить сахар и вскипятить. В полученный сироп влить заранее приготовленный картофельный крахмал, размешать и быстро довести до кипения, но не кипятить, после чего ранее отжатый сок влить в готовый кисель и размешать. Подается охлажденным.

На 200 мл киселя — 30—40 г смородины, 30—40 г сахару, 10 г крахмала.

Квас из черной смородины. Смородину вымыть, протереть через сито, полученный сок процедить.

В холодной воде растворить сахар, влить полученный ранее сок, добавить растворенные в теплой воде дрожжи и оставить в посуде с закрытой крышкой на ночь. На следующий день содержимое посуды перелить в бутылки, вкладывая в каждую по

нескольку изюминок, закупорить прокипяченными пробками. Бутылки ставить в холодное место. Через сутки квас готов к употреблению.

На 3—3,5 л кваса — 1 кг черной смородины, 1—1,5 стакана сахарного песку, 2 столовые ложки изюма, 10 г дрожжей, 2,5 л воды.

Напиток из красной смородины. Красную смородину (600 г) вымыть, слегка обсушить, протереть сквозь частое сито и перемешать с 4—5 столовыми ложками меда. Добавить 2 стакана газированной воды и перемешать.

Сок красной смородины. Отжатый любым способом сок консервируют горячим розливом или пастеризацией.

Горячий розлив — сок нагреть в эмалированной посуде до 85—90°С и разлить в пастеризованные горячие бутылки.

При пастеризации разлить сок в бутылки и нагревать при температуре 85—90°С пол-литровые бутылки — 8—10 мин., литровые — до 15 мин. И в том и другом случае бутылки затем герметично укупорить.

Крыжовниковый сок. Раздавить ягоды, а перед отжимом сока прогреть их в течение 30 мин., добавив небольшое количество воды при температуре 60°С. Отжатый сок тут же подвергнуть тепловой обработке. Перед употреблением можно по вкусу разбавлять водой и сахаром. Хорошо купажировать с соком яблок, черноплодной рябины и моркови.

Компот из крыжовника. Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, ошпарить крутым кипятком. Сварить сахарный сироп, опустить в него ягоды и кипятить в течение 2—3 мин. Компот охладить.

На 6 стаканов воды — 600 г крыжовника, 1,5 стакана сахару.

НАПИТКИ ИЗ ЧЕРНИКИ И ГОЛУБИКИ

Черника обыкновенная (кара жилэк) и голубика (кук жилэк) растут обычно в заболоченном лесу, плодоносят лишь при достаточной освещенности, не каждый год. Собирают ягоды в июле — сентябре.

Черника содержит вещества, благоприятно действующие на зрение, витамины С, Р, группы В, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества. Применяют при сахарном диабете, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, дизентерии.

Голубика славится содержанием микроэлемента железа, а витамина С в ней больше, чем в персиках и абрикосе.

Сушат чернику и голубику на солнце, рассыпая тонким слоем на бумаге, но мыть перед сушкой нежелательно.

Черничный морс. Чернику или голубику перебрать, вымыть,

размять и отжать сок. Перелить сок в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—12 мин. и процедить, а отвар смешать с ранее полученным соком и добавить сахарный песок. Охладить.

На 1,5 л морса — 1 стакан черники или голубики, полстакана сахарного песку, 1 л воды.

Напиток «Черничка». Чернику перебрать, вымыть и размять. Затем засыпать сахарным песком и оставить на 2—3 часа. Образовавшийся сироп процедить и слить в отдельную посуду. Ягоды залить водой, варить на огне 25—30 мин.

Отвар процедить, добавить лимонную кислоту и сироп, размешать и охладить.

На 1 л напитка — 2 стакана черники, полстакана сахарного песку, несколько кристалликов лимонной кислоты, 600—700 мл воды.

Черничный напиток с молоком. В черничный сок влить охлажденное кипяченое молоко и перемешать. По вкусу добавить сахарный песок. Подается сильно охлажденным.

На 1 л напитка — 250 мл черничного сока, 700—800 мл охлажденного кипяченого молока, сахарный песок по вкусу.

Чай из сушеной черники и голубики. 100 г ягод класть в 1 л холодной воды и варить на огне 10—15 мин. Настоять в течение часа и добавить лимонную кислоту несколько кристалликов.

ДАРЫ САДОВ

Сад цветет, природе внемля, Белизна его легка, Будто здесь С высот на землю Опустились облака. С нетерпеньем и волненьем Ждет плодов туманный сад.

(Перевод В. Савельева)

Сколько поэтов прошлого и настоящего воспевали в своих стихи весенний сад! Не удержался и татарский поэт Заки Нури, посвятивший ему эти строки.

Не менее красивым становится сад осенью: под грузом ярких, налитых яблок гнутся ветви яблонь, горят огнем вишни и рябина, заслоняют листву сладкие груши, темно-синие сливы... Чем по волшебный сад с диковинными плодами из старых татарских сказок!

Арабскому путешественнику Ахмеду ибн-Фадлану, побывавшему на земле булгар — предков казанских татар в начале X века, увидеть такие сады здесь не удалось: их время еще было впереди. Но зато он с любопытством знакомился с плодами-дичками с дикорастущих деревьев, растущих во множестве в местных лесах: «Я видел у них яблони, отличающиеся большой зеленью и еще большей кислотой, подобной винному уксусу,

которые едят девушки и собственно этому их называют... Я не видел в их стране чего-либо в большем количестве, чем деревьев орешника».

Позднее, в XI веке, среднеазиатский филолог и географ Махмуд аль-Кашгари занесет эти яблоки в свой знаменитый словарь как «кумысные», с объяснением «камыз алымле —кислое яблоко». А лесные орехи, привозимые на восточные базары с далекой Булгарии, стали называться булгарскими.

Уважением и почетом у булгар пользовался дуб, бывший когда-то северным хлебным деревом. На Востоке отваром из его желудей поили для полноты гаремских красавиц.

Волшебной силой наделялась рябина — с ее помощью люди надеялись уберечься от козней злых духов. Гроздья рябины связывались пучками и развешивались под крышами домов и сараев, ее ягодки и листья клали в карман и одежду, а сушеные цветки носили как талисман.

Полюбилась рябинка народу — стали ее сажать около своих жилищ. Знойным летом клали рябиновые ветки в воду, чтобы дольше сохранить ее свежей. А с первыми заморозками собирали плоды, оставляя обязательно часть птицам на зиму. Особенно любили ими лакомиться дрозды-рябинники, глухари, свиристели. По урожаю определяли, какой будет осень или зима: обилие ягод указывало на дожди и морозы.

Рябина считалась также символом семейного благополучия.

Вместе с рябиной у деревянных избушек красовалась черемуха. К ним присоединился шиповник, популярный в восточной медицине: запахом его цветков лечили и укрепляли сердце, отваром плодов — простуду.

Шиповник рос в изобилии по берегам местных рек и в лесах. Неслучайно в XVI—XVII веках из Москвы в Казанский край и оренбургские степи снаряжались даже специальные экспедиции «для изготовления и нащипания свороборинного цвета и плодов». Считалось, что «вода цвета свороборинного раны заживляет, свербяж выводит».

Так люди постепенно «приручали» дикорастущие плодовые растения. А упоминаемые в татарских преданиях царские сады времен Казанского ханства в окрестностях Казани состояли уже не только из местных плодовых деревьев, но и из «гостей» из других стран.

«Из плодов родятся здесь яблоки кислые и сладкие, орехи кедровые и простые, смородина, калина и разные другие ягоды и плоды»,— отмечал побывавший в Казани в 1714 году китайский посол Тули Шень. В «барских садах» в XVIII веке широкое распространение получает вишня. «Славно вишенье, да барско

кушанье»,— ходила пословица в народе.

В XIX веке многие казанские особняки окружаются обширными садами и парками, полными разнообразных деревьев и цветов. При открывшемся в 1805 году университете создается ботанический сад с парниками, оранжереей и своим питомником. Открывается хороший простор для развития плодового садоводства.

И все же, сравнивая Казанский край с другими губерниями России, географ М. Лаптев в 1861 году признавал, что «в Казанской губернии садоводство в самом незначительном размере. Суровый климат есть главная помеха к его распространению». В Казани, по его записям, насчитывалось 370 садов с 219 десятинами земли. Немало их имелось в Тетюшском и Свияжском уездах, где они состояли «преимущественно из яблонь и потом вишневых деревьев, груши, слив». Особенно славились приволжские деревни Свияжского уезда, выращивающие яблоки разных сортов — «мальт, анис, скороспелка, хорошавка, пудовщина». Отсюда их саженцы по 30 копеек серебром за каждый расходились по всей округе.

Дары садов сбывались на многочисленных базарах — казанских, уездных, волостных. Только в Казани было семь постоянных лавок, а в осенний сезон их число доходило до 40 с учетом лавочек и столов на перекрестках больших улиц и трактов, дамбах. Привлекали они не только ароматом всевозможных фруктов, но и доступной ценой — так, яблокам «обыкновенная цена была 30 коп. за пуд, а в урожайные годы спускалась до 15 коп». Много их привозилось также из Симбирской и Саратовской губерний.

Из плодов и фруктов выжимали также сок, делали разные фруктовые воды, компоты, шербеты, квасы, отвары. Очень популярны были в татарских деревнях яблочные и шиповниковые чаи, напитки из чернослива и других сушеных плодов.

На казанских улицах летом широко продавались вишневый морс и сок с водой «вместо обыкновенного питья», фруктовые воды и шербеты. Нередко рецепты народных напитков из плодов и фруктов печатались в казанских газетах. «Казанские губернские ведомости», к примеру, рекомендовали своим читателям готовить вишневый морс следующим образом:

«Изомните произвольное количество спелых вишен в каменной ступке, потом высыпьте всю массу в фаянсовую посуду, которую поставьте на несколько дней в погреб. После этого выжмите весь сок сквозь чистое холстинное полотенце и поставьте вновь в погреб на целые сутки, по происшествии которых осторожно слейте отстоявшийся сок в стеклянную банку.

На каждую бутылку такого сока прибавьте сахар, корицы, гвоздики и вскипятите на умеренном огне и снимите пену. Остуженный сок или морс храните для употребления в бутылках».

Рябиновый сок газета рекомендовала как «народное лекарство для страждущих геморроем, имеющим желчное расположение и вообще для людей, склонных к запорам на низ»: «Три рюмки сока с разбавлением мелкого сахара запейте стаканом холодной воды. Если больной не может пить сок, то пусть употребляет рябиновую воду или чай из рябиновых ягод».

Конечно же, такие публикации местной прессы не могли не привлечь внимание и будущего знаменитого московского журналиста и писателя В.А. Гиляровского, приезжавшего в 1883 году в Казань в качестве столичного актера. Позднее он, вдоволь испробовавший в тот театральный сезон казанских фруктовых напитков, давал поэтический совет читателю:

Если хочешь сил моральных И физических сберечь. Пейте соков натуральных, Укрепляет грудь и плеч.

В начале XX века особенно популярными на городском и на деревенском столе становятся компоты из сушеных плодов. Во многом тут сказалось появление специальных плодосушилок, представляемых во временное пользование садоводам губернским земством. При нем организовывались также курсы плодосушения для желающих.

Плоды и фрукты, напитки из них остаются родниками здоровья и в наши дни. Традиционные плодовые растения садов обновляются новыми, лучшими сортами, к ним прибавляются новые культуры. Так, в последнее время большую популярность у садоводов приобрели черноплодная рябина и облепиха.

Черноплодная рябина, или арония, родом из Северной Америки, была завезена в Россию из ботанических садов Западной Европы. Введение ее в культурный обиход в нашей стране связано с именем И.В. Мичурина и группы алтайских ученых-садоводов. Сейчас она выращивается от Балтики до Тихого океана.

Облепиха крушиновидная — сибирячка, но уже прописалась не только в нашей стране, а также в скандинавских странах, Франции и Голландии. За сходство по аромату с тропическим ананасом ее называют еще в народе сибирским ананасом. А облепихой этот сибирский кустарник нарекли потому, что его ветки бывают буквально облеплены оранжевыми и желтыми плодами. Издавна отваром из них лечили кожные заболевания и укрепляли желудок. Но особенно знаменита облепиха целебным маслом и соком.

Местные садоводы-любители сумели культивировать и

виноград. И, конечно же, это не осталось не замеченным поэтами — Ахмед Исхак даже написал стихотворение «Казанский виноград»:

Чьи там глаза блестят Сквозь ветки вырезные? Казанский виноград Увидел я впервые.

(Перевод Г. Стрешневой)

Садоводы продолжают удивлять поэтов и всех нас.

НАПИТКИ ИЗ ВИШНИ

Вишня (чия) — среднерослое дерево или куст. Плоды содержат сахара, органические кислоты, богаты витамином С. Сок вишни употребляют как отхаркивающее средство при бронхитах и астме, как жаропонижающее при простудах, как слабительное — при хронических запорах. Рекомендуется для улучшения аппетита и пищеварения.

Густой шербет из вишни. Вишню перебрать, тщательно промыть, очистить от косточек, пересыпать сахарным песком (1—1,5 кг на 5 кг ягод) и выставить на солнце. Выдержав на солнце 1—2 дня, вишню размять деревянной ложкой, переложить в марлевый мешочек и отжать сок. В сок добавить сахарный песок (2 стакана на 3 стакана сока) и кипятить в течение 5—10 мин. Охлажденный шербет наливается в стеклянную посуду.

Вишневый морс. Вишню вымыть, очистить от косточек, размять деревянным пестиком или ложкой и отжать сок. Затем сок слить в стеклянную банку, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки заливаются горячей водой и кипятятся на огне в течение 10—12 мин. Отвар процедить и смешать с соком, добавив сахарный песок, перемешать.

На 1 стакан вишни — 100 г сахарного песку, 1 л воды.

Вишневый кисель. Вишни промыть в холодной воде, засыпать сахарным песком и перемешать. Через 30 мин. отжать сок. Выжимки и вишневые косточки залить холодной водой, добавить сахарный песок и вскипятить. Через 10 мин. отвар процедить, влить в него разведенную в остуженном отваре картофельную муку и довести до кипения, после чего добавить вишневый сок, перемешать и снять с огня. Кисель разлить в стаканы и охладить.

На 200 мл киселя — 40 г вишни, 30 г сахару, 10 г крахмала.

Вишневый квас. Слегка промытые, очищенные от косточек вишни уложить в эмалированную посуду, залить водой в соотношении 1:2 и кипятить до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Профильтровать через несколько слоев марли, слить в другую емкость, добавить сахар, изюм, накрыть полотенцем и оставить для сбраживания. Когда сок начинает бродить, его разливают в бутылки.

На 4 кг спелой вишни — 300 г сахару, 35—40 г изюма, 8 л воды.

Компот вишнево-яблочный. Перебрать вишню, промыть в холодной воде, очистить от косточек. Залить косточки горячей водой и вскипятить. Через 5—6 мин. процедить воду, положить сахар и снова довести до кипения, добавив промытые и нарезанные яблоки. Кипятить 2—3 мин. и добавить очищенные от косточек вишни, дать покипеть еще до 3 мин. и снять с огня. Подается охлажденным.

На 200 мл компота: вишни и яблок — по 50 г, сахару — 30 г.

Напиток «Вишневый». Вишню вымыть, очистить от косточек и размять в пюре. Затем положить его в шейкер или миксер, добавить вишневый и лимонный соки, сахарный песок и смешать.

На 100 мл вишневого сока — 1 чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки вишни, сахарный песок по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Облепиха крушиновидная (сырганак) культивируется как витаминоносное растение. Ягоды собирают в конце августа — сентябре.

Содержит большое количество каротиноидов, комплекс витаминов группы В, витаминов С, Р, Е, а также органические кислоты, дубильные вещества, сахара.

Из облепихи получают сок, а из выжимок — облепиховое масло. Используется при лучевых повреждениях кожи, язвенной болезни желудка, в стоматологической, глазной, гинекологической практике.

Облепиховый сок. Для получения сока используют соковыжималку или паровые соковарки.

Зрелые ягоды облепихи вымыть и раздробить. В полученную мезгу добавить воды, нагреть до 40—45°С и перемешать. Смесь слегка подогреть и произвести прессование в винтовом прессе. Полученный сок разлить в бутылки или банки и пропастеризовать.

На 1 л сока — 0,5 кг облепихи, 600—700 мл воды.

Компот из облепихи. Мытые ягоды уложить в банки, залить горячим сиропом (400 г сахара на 1 л воды) и пастеризовать при температуре 85°С, пол-литровые банки — 10 мин., литровые — 15 мин. Закатав металлические крышки, банки перевернуть вверх дном.

Облепиховый сок с медом. Тщательно перемешать облепиховый сок и мед, охладить.

На 250 мл напитка — 800 мл облепихового сока, 2 столовые ложки меда.

НАПИТКИ ИЗ РЯБИНЫ

Плоды рябины обыкновенной (гади милэш) собирают в августе — сентябре или с первыми заморозками, они богаты витамином С, каротином, а также витамином Р, яблочной и лимонной кислотой, солями кальция, калия, магния. По количеству каротина плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р они занимают одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур. Рябину применяют как поливитаминное, потогонное, желчегонное и мочегонное средство, используют для понижения кровяного давления. Отваром его в народной медицине лечат заболевания мочевого пузыря, дизентерию, сок дают для улучшения зрения.

Черноплодная рябина, или арония (кара милэш), витамином С и каротином беднее, но по содержанию органических кислот превосходит мандарины и землянику. Используется для лечения и предупреждения гипертонических болезней, полезна для профилактики склероза сосудов.

Рябиновый сок. Промытые ягоды бланшируют паром или опускают в эмалированную посуду с кипящей водой на 2—3 мин. Затем горячими протирают на сите и смешивают с равным количеством кипящего сахарного сиропа (250 г сахару на 1 л воды). Смесь доводят до кипения и снимают с огня.

Чай рябиновый. Сухие ягоды заваривают как чай (1 столовая ложка на стакан кипятка), настаивают 1 час и затем выпивают за 2—3 приема в течение дня.

Рябиновая шипучка. Ягоды перебрать, вымыть, размять, выложить в эмалированную посуду, залить водой, поставить на огонь и варить до тех пор, пока ягоды не разварятся. Затем снимают с огня и ставят в теплое место. Когда напиток начинает бродить, его процеживают через двойной слой марли, добавляют сахар по вкусу, перемешивают, разливают в бутылки, кладется в каждую по 3—4 изюминки. Затем укупоривают бутылки. Хранят их в прохладном месте в лежачем положении.

На 350 г рябины — 3 л воды, столовая ложка изюма, сахар по вкусу.

Напиток «Рябиновый». Рябину промывают, отжимают через сито сок, отжимки заливают водой и ставят на огонь. Доводя до кипения, напиток снимается с огня, процеживается через сито, охлаждается. К нему добавляется рябиновый сок, смешанный с яблочным, мед. Напиток настаивается в течение 4—5 дней в холодном месте.

На 210 г рябины — 100 г меда, 1 л воды, 50 мл рябинового и яблочного сока.

Прохладительный напиток из черноплодной рябины. Сок черноплодной рябины смешать с лимонным соком, добавить по

вкусу сахарный песок и тщательно перемешать. Подавать охлажденным.

На 100 мл сока черноплодной рябины — 1—2 чайные ложей лимонного сока, сахарный песок по вкусу.

Настой черноплодной рябины. 1—2 чайные ложки сушеных плодов залить стаканом кипятка, настоять 30 мин., процедить. Полезен больным сахарным диабетом и ожирением.

Напиток из черноплодной рябины с кефиром или катыком. Положите в стакан варенье из черноплодной рябины и яблок, добавьте холодный кефир или катык и хорошо перемешайте.

На 200 мл напитка — 1—2 чайные ложки варенья, 1 стакан кефира или катыка.

НАПИТКИ ИЗ СЛИВЫ

Свежие плоды сливы содержат витамины С и группы В, каротин, легкоусвояемые сахара, органические вещества, минеральные соли. В лечебных целях сливы применяют при некоторых заболеваниях кишечника, печени, почек, сердца. Восточная медицина использовала его как слабительное и желчегонное средство.

Компот из сливы. Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из отвара и сахара сварить сироп, и добавить туда сливы. Если сливы мелкие, то их освобождать от косточек необязательно.

На 1 кг слив — 400 г сахара, 3,5 л воды.

Шербет из чернослива (подвяленной сливы). Промытый чернослив (250 г) залейте кипятком, чтобы он покрыл плоды, накройте крышкой и оставьте часов на пять, а когда сливы впитают воду, выньте из них косточки, пропустите мякоть через мясорубку и добавьте полстакана сахару и немного лимонного сока. Поставьте пюре в холодное место. Сбейте 2—3 белка в пену, смешайте с пюре, разлейте готовый шербет.

Напиток из чернослива с медом. Перебранный, промытый чернослив опускают в холодную воду, добавляют мед и доводят до кипения на огне. Ставят в прохладное место, процеживают.

На 1 л воды 200—250 г чернослива, 80 г меда.

Компот сливово-яблочный. Налить в кастрюлю воды, всыпать сахар и вскипятить, добавить промытые, очищенные от сердцевины и нарезанные яблоки и кипятить до 2—3 мин., затем добавить очищенные от косточек сливы и кипятить еще 4—5 мин. Готовый компот охладить.

Компот из чернослива. Кастрюлю с водой, всыпав туда сахарный песок, поставить на огонь. Перед закипанием добавить

промытый чернослив и варить на слабом огне 15—20 мин., пока ягоды не станут мягкими.

На 200 мл компота: чернослива — 40 г, сахару — 30 г.

НАПИТКИ ИЗ ЧЕРЕМУХИ

Черные, шаровидные плоды черемухи обыкновенной (кара шомырт) собирают в сухую погоду в августе. Они содержат сахара, дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты, флавоноиды, соли железа, марганца, цинка, меди, кобальта, магния, фитонциды. Плоды используют для приготовления настоек, отваров, киселей, прохладительных напитков. Полезна черемуха при расстройстве кишечника, болезнях легких, желудочно-кишечных болях.

Компот из черемухи. Промытые ягоды черемухи заливают водой, добавляют сахар и доводят на огне до кипения. Подается охлажденным.

На 800 мл воды — 1 стакан ягод черемухи, 2 столовые ложки сахара.

Черемуховый квас. Ягоды черемухи вымыть, размять, засыпать сахарным песком и перемешать деревянной ложкой. Затем влить теплую кипяченую воду, добавить ванильный сахар и лимонную кислоту по вкусу, снова перемешать и поставить в теплое место для брожения. Когда образуется пенка, процедить напиток через марлю, разлить в бутылки и поставить для дальнейшего сбраживания в прохладное место. Квас будет готов через 2—3 дня.

На 10 л кваса —1,5 кг ягод черемухи, 1 кг сахарного песку, 1 пакетик ванильного сахара, лимонная кислота по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника (гелжимеш) превосходят по разнообразию и количеству витаминов все другие витаминоносные растения. В них содержатся ряд органических кислот, соли фосфора, калия, кальция, магния и другие микроэлементы. Настой плодов шиповника повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям, воздействию неблагоприятных погодных условий, помогает при воспалительных заболеваниях желчных путей и печени, применяется как мочегонное и общеукрепляющее средство.

Отвар из шиповника. Сушеные плоды шиповника промыть, измельчить (потолочь деревянным пестиком), засыпать в кипящую воду, закрыв крышкой посуду, варить 10—15 мин. Дать настояться 2—3 часа и процедить через 2—3 слоя марли. Добавить по вкусу сахар или мед.

На 1 л воды — 5 столовых ложек шиповника, сахар по вкусу.

Для приготовления отвара можно использовать термос.

Плоды шиповника засыпают в термос, заливают крутым кипятком (40 г сухих плодов на 1 л кипятка) и настаивают 6—8 часов.

Настой шиповника. Сушеные плоды шиповника промыть в холодной воде, слегка раздробить, заварить крутым кипятком в эмалированной посуде, прокипятить на огне 8—10 мин. Затем отвар вместе с плодами перелить в стеклянную посуду, закрыть крышкой и оставить на 6—8 часов в теплом месте. Процедить через слой марли, отжав в ней плоды, и добавить сахар.

Употребляется в течение дня.

На 200 мл настоя —20 г сушеных плодов шиповника, 20 г сахару.

2-й способ. Сушеные плоды шиповника (около 50 г) залейте двумя стаканами холодной воды и оставьте для набухания на 2—3 часа. Настой процедите, шиповник разомните, залейте тремя стаканами воды и варите 10—15 мин. Процедите отвар, соедините его с настоем, добавьте 5 столовых ложек сахара, лимонную кислоту и нагрейте до кипения.

Напиток шиповниковый. Поставить на огонь сахарный сироп и, доведя до кипения, положить в него перебранные и промытые плоды шиповника. Кипятить 10 мин. в закрытой посуде, после чего поставить для настаивания на сутки в холодное место. Напиток процедить через марлю и подавать в холодном виде.

На 1 л воды—200—250 г плодов шиповника, 100—150 г сахара.

Кисель из шиповника. Плоды промывают в воде, измельчают в ступе, а затем засыпают в кипящую воду и кипятят 20 мин. Отвар процеживают через полотняную ткань, кладут по вкусу сахар, немного лимонной кислоты, доводят до кипения и, размешивая, добавляют заранее разведенный в холодной воде крахмал.

На 1 стакан воды — 10 г крахмала, 1 столовая ложка плодов шиповника, сахар и лимонная кислота по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ ЯБЛОК

Свежесобранные яблоки (алма) богаты углеводами, органическими кислотами, минеральными солями, особенно железа и калия, витамина С и группы В, каротином. Имеющаяся в них яблочная кислота противодействует накоплению в крови и тканях продуктов обмена. Полезны при малокровии, простудных заболеваниях, гипертонической болезни.

Яблочный чай. Нарезать 3—5 неочищенных свежих яблок, кипятить их в закрытой посуде в 1 л воды 10—15 мин. Настоять 4 часа. Употреблять теплым.

Яблочный морс. Яблоки вымыть, разрезать на дольки,

положить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и прокипятить 10 мин., затем процедить, перелить в другую посуду, добавив сахарный песок, прокипятить 1—2 мин. и охладить.

На 1 л воды — 200—250 г яблок кислых сортов, 100 г сахарного песку.

Компот из яблок. Промытые яблоки разрезать каждое на 6—8 долек, удалить ножом сердцевину. В кастрюлю налить воду, всыпать сахар и вскипятить, добавить яблоки и поставить на слабый огонь. Время варки зависит от сорта яблок, но в любом случае нужно варить до тех пор, пока яблоки не станут мягкими.

На 200 мл компота: яблок — 100 г, сахару — 30 г.

Яблочный квас. 1-й способ. Нарезанные на дольки яблоки варить 3—5 мин. на огне, добавить сахар. Дав отвару остыть до комнатной температуры, процедить и добавить разведенные в теплой воде дрожжи, оставить для брожения на 12—14 часов. Затем квас разлить и хранить в плотно закрытой посуде в холодном месте.

На 3 л воды — 700 г яблок, 300 г сахару, 30 г дрожжей.

2-й способ. В приготовленный из экстракта квас добавьте яблочное варенье (на 5 л кваса — 500 г варенья), поставьте на 2—4 часа и процедите.

Яблочный кисель. Залить холодной водой промытые и разрезанные на дольки яблоки и поставить на огонь. Как только они разварятся, яблоки вынуть, протереть через сито, и снова положить в отвар, добавить сахар и вскипятить, влить разведенный в воде крахмал и вскипятить еще раз.

На 200 мл киселя: яблок — 70 г, сахару — 30 г, крахмала — 10 г.

ОВОЩЕЙ БАЛЬЗАМ

Что может быть полезней, Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней, И жизни нашей удлиняют срок.

(Перевод Я. Козловского)

Эти слова принадлежат знаменитому ученому Востока Абу-Али ибн-Сине.

Его далекие булгарские последователи тоже считали обязательным хоть раз в течение года, особенно весной, есть овощную зелень «для очищения желудка» и «изгнания червей». Таким пристрастием особо отличались казанцы — за это их позднее шутя называли даже «козами». Они имели обширные овощные огороды, где охотно выращивали лук, чеснок, хрен, редьку, репу, брюкву, тыкву.

«Место пренарочито и красы вельми, — писал не без восторга в середине XVI века казанский летописец. — Всяцеми земными семяны родимо и овощам преизобильно».

Но у казанских татар в целом огородничество не получило такого широкого развития, как у других соседних народов: вплоть до XX века им занимались лишь местами, где с большим, где с меньшим успехом. Так, по реке Черемшану, по свидетельству академика И.И. Лепехина, в XVIII веке почти у каждого жителя были «огороды, в которых они садили всякий овощ, как то свеклу, морковь, капусту, огурцы», а в татарской деревне Абтрейкине выращивались даже арбузы и дыни, «которые, по объявлению жителей, не худо урожаются». В Казанском уезде в XIX веке профессор Кацапского университета К.Ф. Фукс «в огородах у трудолюбивых татар» находил «изобильные насаждения» лука, свеклы, моркови, капусты и картошки.

Первоначальной родиной многих овощных растений были тропические и субтропические страны. Тыква и огурцы прибыли из Индии, помидоры и картофель из Южной Америки, из субтропиков, прилегающих к Средиземному морю, — белокочанная и цветная капуста, свекла, морковь, репа, петрушка, пастернак, сельдерей. Немало овощей происходят из Малой и Средней Азии, Китая. На территории Татарстана издавна росли дикий лук и морковь.

Огород состоял обычно из трех-четырех грядок, городили его основательно — кол старались ставить можжевеловый, а жерди делали осиновые. Какие же овощи выращивали в нем?

К первой весенней зелени казанских татар относился лук. «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь»,— говорила о нем восточная пословица. Ему приписывали чудесные свойства вызывать отвагу и храбрость в воинах, предохранять от болезней. Казанские татары пили чай с луком от простуды. Во время эпидемий во многих домах непременно развешивалась «для очистки воздуха» связки головок лука и чеснока. Чеснок восточной медициной рекомендовался также «дли предотвращения нездорового влияния недоброй воды», его соком изгоняли глисты из организма.

Еще в XI веке персидский автор Гардизи отмечает у булгар возделывание тыквы — чумизы. Она считалась хорошим средством для «увлажнения тела и мозга». На Востоке из твердых ее оболочек делали бутылки, ведра, ложки. Легкие сосуды — кабак, оплетенные сеткой, были незаменимы для путников, чтобы хранить запасы воды. В больших тыквах хранили также зерно и крупу.

Издавна выращивались в крае репа, редька, свекла, морковь. Репой лечили кашель, «смягчали грудную болезнь», морковь применялась при запорах и глистах в кишечнике, а свекольный сок пили для «улучшения крови». Причем восточная медицина

отдавала предпочтение белой свекле перед красной, считая ее очищающим и разжижающим средством для тела. С открытием в 1747 году в свекле сахара, в России появляются в начале XIX века первые свеклосахарные заводы. Небольшой такой заводик заимела вскоре и Казань.

Всем овощам овощ была капуста. Ее круглые кочаны напоминали голову. «Здравствуй, мохнатая голова!» — неслучайно так приветствовала капусту репа в татарских сказках. «Здравствуй, пища, от которой живот расстраивается!» — отвечала шутливо та. Но она могла бы похвастаться многими своими достоинствами — ее соками лечили простуду, отваром успокаивали головную боль, ею заквашивая, поддерживали здоровье долгой зимой. В честь капусты устраивались даже веселые вечеринки.

А томаты и картофель появились в местных огородах сравнительно недавно. И путь их к всеобщему признанию был непростым.

О, картофель, ты немало притерпел обид в те годы! Мужики тебя губили, вырывая с корнем всходы; Звали «яблоком неверным», «чертов плод»,— ругались яро, И тому, кто ел картофель, угрожали карой. О, картофель! Миновали оскорбленья, оплеухи, На почетном первом месте ты теперь в мужичьем брюхе. И рыгнув, «хвала аллаху! — говорит мужик сегодня.— Этот плод на радость людям создала рука господня.»

(Перевод Р. Морана).

Так запечатлел схватку разума с суеверием и высокомерным заблуждением в стихотворении «Картофель и просвещение» Габдулла Тукай.

Пень под землей, баурсак в кафтане — как только не язвили над картофелем суеверные люди! Но нередкие неурожаи и голод заставили-таки переменить отношение к нему. И, если во второй половине XVIII века немецкий путешественник И.П. Фальк отмечал о Казанском крае, что «картофель здесь растет мало» и употребляется лишь по Оренбургской и Уральской линии, то уже полстолетие спустя казанский ученый К.Ф. Фукс свидетельствует о его «насаждении в изобилии».

Но распространялся картофель туго. В 30—40-е годы по казанской губернии прокатилась даже волна «картофельных бунтов», особенно среди чувашей и марийцев. Причиной их но многом было насилие и принуждение в их посадке слишком ретивых местных начальников. Откуда было знать сельчанам, что еще в 1765 году, в царствование Екатерины II, царским правительством официально признавалось лучшим способом предотвращения голода разведение «земляных яблок, кои в

Англии называются потес, а в иных местах земляными грушами, тартуфелями и картуфелями». Выпущены были даже специальные «Поучения про разведение земляных яблок».

Предрассудки сильно мешали и распространению помидоров, занимающих сейчас второе место среди овощных культур после капусты. Вплоть до второй половины XIX века помидоры были садовыми и комнатными растениями, и плодов его не употребляли, считая почему-то ядовитыми. Даже «Ботанические словари» тех времен относились к помидору с недоверием. Лишь в 1850 году в Одессе впервые в России стали его выращивать в огородах. В народе эту культуру обычно называют помидором, что с французского языка переводится как «любовное яблоко». Но правильнее его было называть томаты, как это принято в науке: «томатль» — так нарекли его в далекой прародине Перу, имея в виду «благородный овощ».

Большая часть татарского населения края все же предпочитала овощи покупать на базарах и рынках. Только в Казани в середине XIX века было семь овощных лавок. В изобилии в них продавались капуста, огурцы, морковь, привозимые из окрестных деревень. «В Казанском округе в Столбищенской волости разводятся для сбыта капуста, огурцы, лук, свекла, репа и картофель,— отмечалось в «Материалах для географии и статистики России», выпущенных в 1861 году в Санкт-Петербурге. — Капуста и лук привозятся на казанскую пристань. В Свияжском уезде в селах Верхнем и Нижнем Услоне в деревне Савиной каждый хозяин в урожайный год сбывает до 2000 огурцов в Казани, в то время, когда цена им 1 руб, за сотню. Позже возят в Свияжск и берут от 30 коп. до 1 руб. за 1000. В пределах Казани находятся обширные огороды, парники и теплицы, отчего цены на огородные произведения бывают в урожайные годы чрезвычайно низки. Так, сотня корней продается иногда за 25 коп. и тысяча огурцов — за 15—25 коп».

А зимой на базарах предлагались квашеная капуста и соленые огурцы. Большой спрос был даже на их рассолы, считавшихся отличным народным средством лечения при болезнях. Неслучайно один из первых профессоров медицины Казанского университета И.О. Браун, приехавший сюда из Вены, жаловался в письме своим знакомым, что в Казани «редко требуется помощь врача», а люди «чувствуя хворь, парятся в бане и пьют настоянный медом огуречный рассол».

Кислые огуречные и капустные рассолы пили также во время горячки «для уменьшения жара», чтобы прослабить простудную болезнь.

В наше время среди овощных культур достойное место в

сельских и дачных огородах, теплицах заняли витаминные и богатые минеральными солями салаты, известные на Востоке как «золотой овощ», укроп, сельдерей, петрушка, редис. За ними тоже наше здоровье, работоспособность, долголетие.

* * *

Резать овощи нужно ножом из нержавеющей стали — от соприкосновения с железом разрушается витамин С.

Закладывать овощи следует в кипящую подсоленную воду, варить в доверху наполненной кастрюле под крышкой, так как витамины от кислорода воздуха разрушаются. Не следует часто помешивать, делать это нужно осторожно, не вынимая овощей из жидкости.

Лучше всего варить овощи на пару — в этих условиях потери витаминов будут минимальными.

Повторное нагревание овощных блюд и напитков ухудшает их вкус и приводит почти к полному разрушению витаминов.

НАПИТКИ ИЗ КАПУСТЫ

Капуста белокочанная (Ак кэбестэ) — одна из наиболее распространенных овощных культур. В ней содержатся витамины С и Р, играющие важную роль в поддержании нормального состояния сосудистой стенки, каротин, витамины группы В, минеральные соли меди, калия, железа, кобальта, молибдена, находящиеся в наиболее легкоусвояемой форме. Имеющаяся в капусте клетчатка обладает высокой активностью в поддержании нормальной кишечной микрофлоры и стимулировании перистальтики кишечника, а тартроновая кислота задерживает превращение в организме углеводов в жир и тем самым препятствует накоплению избыточного веса. Сок свежей капусты способствует выведению из организма холестерина, является хорошим отхаркивающим и смягчительным средством при лечение бронхитов. В Японии им лечат лучевую болезнь.

Сок из свежей капусты. Зрелую кочанную капусту очистить, мелко нарезать и отжать сок. Полученный сок процедить в эмалированную посуду и оставить на 12—14 часа для осветления. Затем его осторожно, не взбалтывая осадка, процедить через двойной слой марли.

Для пастеризации сок необходимо разлить в предварительно прокипяченные или ошпаренные кипятком бутылки или стерилизовать обычным способом.

На 200 мл сока — 350—500 г свежей капусты.

Квас из капусты. Кочан капусты очистить от верхних листьев, нарезать пластинки шириной в 3—4 см, затем промыть в холодной воде, просушить на противнях в печке (ни в коем случае нельзя допустить, чтобы капуста подгорела). В эмалированную

посуду или чугунок положить 500 г сушеной капусты, залить 5 л воды и прокипятить в течение 15 мин. Сняв с огня, дать массе немного остыть, процедить отвар через шумовку.

В теплой воде развести 50 г дрожжей и влить в отвар (вынув перед этим из него капусту). Взять затем стакан сахарного песку, растворить в теплой кипяченой воде и также влить в отвар. Посуду с квасом надо плотно закрыть, а еще лучше приготовленный напиток разлить по бутылкам и крепко закупорить их. Через 24 часа квас будет готов.

Напиток из рассола квашеной капусты и томатного сока. Процедить рассол квашеной капусты, влить в него томатный сок, охлажденную кипяченую воду, добавить приправу, по вкусу сок и сахарный песок и перемешать.

На 200 мл квашеной капусты — 200 мл томатного сока, 100 мл охлажденной кипяченой воды, 1 чайная ложка приправы, соль и сахар по вкусу.

Капустно-яблочный напиток. В сок из свежей капусты влить яблочный сок, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать. Напиток подается охлажденным.

На 50 мл сока из свежей капусты — 50 мл яблочного сока, сахарный песок по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Клубни картофеля (бэрэнге) содержат до 25% крахмала клетчатки, пектиновые вещества, аминокислоты, витамины группы В, каротин, минеральные соли.

Особенно много в клубнях картофеля калия, необходимого для нормального функционирования сердечно-сосудистой и нервно-мышечных систем. Количество витамина С при долгом хранении снижается и к весне составляет не более 30% исходного.

Применяется как нежное противовоспалительное средство при желудочно-кишечных расстройствах. Картофельный сок обладает противовоспалительным, мочегонным и общеукрепляющим свойствами, облегчает головные и язвенные болезни. В народной медицине настой из его цветков применяется для возбуждения дыхания и понижения давления.

Сок из картофеля. Картофель вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать на кусочки и выжать сок в ручной или электрической выжималке.

На 200 мл сока — 300 г картофеля.

Напиток из картофельного сока с клюквой. Сырой картофель натереть на терке, отжать сок, налить и банку, плотно закрыть крышкой и подождать, пока осядет крахмал. Затем осторожно перелить сок в другую банку и плотно закрыть

крышкой. Из 400 г картофеля получается примерно 150 мл сока. Клюкву размять, отжать сок, выжимки сварить, процедить. Смешать картофельный сок с клюквенным и отваром клюквы, добавить сахар и ванилин.

На 1 л напитка: сока картофельного и клюквенного — по 300 мл, отвара клюквенного — 400 мл, сахару — 30 г, ванилина — 1 г.

Кофе из картофеля. Клубни варят, снимают кожицу, охлаждают и режут на небольшие кусочки, которые сушат в горячей печи до потемнения. Затем их размалывают и смешивают с равным количеством натурального кофе.

НАПИТКИ ИЗ МОРКОВИ

Морковь (аш кишере) богата каротином, способного превращаться в витамин А, необходимый для нормального зрения и благотворно влияющий на состояние кожи и слизистых оболочек. В нем много Сахаров, особенно глюкозы, есть аскорбиновая кислота, витамины группы В, минеральные вещества.

Морковь полезна при малокровии, болезнях почек, сердца, сосудов, ее называют «оранжевым витамином». Благодаря солями кобальта и железа морковь повышает содержание гемоглобина в крови.

Напиток «Морковка». Морковь помойте, очистите и натрите на терке. Смешать в миксере с молоком.

На 100 мл молока — 1—2 морковки средних размеров, 2 чайные ложки сахарного песку.

Морковный напиток со сливками. Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте холодную кипяченую воду, размешайте, отожмите через марлю и соедините со сливками.

На 150 г моркови — 50 мл сливок, 25 мл воды.

Морковно-молочный напиток. В свежеприготовленный морковный сок влить холодное молоко, перемешать и добавить по вкусу сахар.

На 0,5 л свежеприготовленного морковного сока — 0,5 л охлажденного пастеризованного молока, сахар по вкусу.

Морковно-смородиновый напиток. Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 2 часа. После этого отжать настой, смешать его со смородиновым соком, добавить сок лимона или лимонную кислоту, сахар и перемешать.

На 800 г моркови — 400 мл воды, 200 мл смородинового сока, 1 шт. лимона, 50 г сахарного песку.

Напиток морковный. Свежую морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и

оставить на 1—2 часа. Затем процедить через два слоя марли, отжать жидкость. Добавить мед и лимонный сок.

На 1 л напитка: морковь — 1 кг, лимон — 1 шт., вода — 500 мл, мед — 50 г.

Напиток из моркови и капусты. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить 20 мин. Затем очистить капусту, нашинковать и добавить в кастрюлю с морковью, после чего варить еще 25—30 мин. Полученный отвар процедить через марлю, а овощи отжать через марлю вперекрутку.

На 500 г моркови — 500 г капусты, до 1,5 горячей воды.

Морковный напиток с лимоном. Из ломтиков лимона выжать сок. Поставить воду на огонь, дать закипеть и положить в нее лимонные выжимки вместе с цедрой, растворить в ней сахарный песок, снять с огня и охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть мелко на терке, положить в настой из выжимок и цедры лимона и перемешать. Затем отжать через марлю и добавить лимонный сок.

На 150 г моркови — 2 ломтика лимона, 100 мл воды, сахарный песок по вкусу.

Морковно-рябиновый напиток. В морковный сок влить рябиновый и перемешать, добавить по вкусу сахар.

На 100 мл морковного сока — 1 столовая ложка рябинового сока, сахар по вкусу.

Напиток из моркови и яблок. Морковь вымыть, очистить, мелко натереть на терке и отжать сок через марлю. Яблоки вымыть и отжать из них сок. Полученные соки смешать и добавить по вкусу сахар.

На 1 кг моркови — 750 г яблок кислых сортов, сахарный песок по вкусу.

Чай морковный. Хорошо вымытую морковь натереть на Терке, провялить на солнце и подсушить в духовке, следя за тем, чтобы она подрумянилась, но не пригорела. Заваривают морковный чай так же, как обычный черный байховый чай.

НАПИТКИ ИЗ ОГУРЦОВ

Огурцы (кыяр) содержат много минеральных солей и микроэлементов, но бедны витаминами. Обладают мочегонным и желчегонным действием и способствуют нормализации водного и минерального обменов, благотворно влияют на деятельность сердечной мышцы. В свежих огурцах содержится тартроновая кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры. Огуречный сок применяется как обезболивающее и успокаивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, упорном кашле,

заболеваниях органов дыхания. В народной медицине отвар старых огурцов и плетей используют при болезнях печени, цветков — при малярии, а семян — при лихорадках.

Напиток из свежих огурцов. Огурцы и молодые листья салата вымыть и дать воде стечь. Затем огурцы натереть на терке и отжать сок через марлю. Листья салата нашинковать мелко и отжать из них сок через марлю вперекрутку. Полученные соки слить вместе и перемешать. Добавить соль по вкусу.

На 100 г огурцов — 100 г салата, соль по вкусу.

Напиток из соленых огурцов. Соленые огурцы мелко нарезать, добавить в огуречный рассол и перемешать. Отдельно смешать мелко нарубленный укроп с простоквашей и влить в нее огуречный рассол. Все тщательно перемешать и добавить по вкусу сахар.

На 150 г соленых огурцов — 200 мл рассола, 750 мл простокваши, 3 столовые ложки укропа, сахар по вкусу.

НАПИТКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Помидоры содержат сахара, органические кислоты, азотистые вещества, минеральные соли, богаты витамином С, каротином. Полезны при различных нарушениях обмена веществ, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Сок из помидоров — хорошее лечебное средство при авитаминозах.

Сок из помидоров (томатный сок). Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на кусочки и отжать сок через марлю. При заготовке впрок сок подогреть до 90°С и горячим разлить в бутылки, закупоривая пробкой. Стерилизуют в кипящей воде 30—40 мин. и охлаждают.

Напиток «Томатик». Вскипятив томатный сок, добавляем перец, сушеную мяту и даем настояться 4—5 мин. процеживаем.

На 1 л томатного сока — 1 столовая ложка сушеной мяты, соль, перец по мусу.

Томатный напиток с сыром. В миксер насыпать натертый сыр, влить томатный сок и холодное молоко и взбивать в течение 1 мин.

На 100 мл холодного пастеризованного молока — 50 г сыра, 2 столовые ложки томатного сока.

НАПИТКИ ИЗ РЕПЫ И СВЕКЛЫ

Корнеплод репы (шалкан) содержит аскорбиновую кислоту, каротин, минеральные соли. Полезен при кашлях, бессоннице, потере голоса вследствие простуды.

Свекла (чегендер) богата физиологически важными соединениями для обмена веществ в организме — содержит сахара, белки, органические кислоты, витамины Р и группы В,

соли кальция, калия, фосфора, натрия. Сок свеклы снижает кровяное давление, нормализует жировой обмен, полезен при малокровии и онкологических заболеваниях. Кстати, употребление свекольного сока может показать, в каком состоянии находится иммунная система вашего организма — если микрофлора в кишечнике нормальна, сок не окрашивает мочу, в противном случае она обретает малиновую окраску. А это повод обратиться к врачу!

Отвар из репы. 2 столовые ложки измельченной репы залить стаканом кипятка и варить на огне 15 мин., затем процедить. Принимать по 25 мл отвара 4 раза в день или по стакану на ночь.

Квас свекольный. Свеклу вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать тонкими ломтиками или крупно натереть на терке и положить в стеклянную посуду. Затем посыпать сахарным песком и солью, залить охлажденной кипяченой водой и положить хлебную корку. Накрыть посуду марлей или салфеткой и поставить в теплое место на 5 суток. Квас процедить через марлю.

На 3 л кваса — 1 кг сырой свеклы, 2,5 л воды, корка ржаного хлеба (100 г), 100 г сахарного песку, щепотка соли.

Квас из вареной свеклы. Свеклу вымыть, сварить, очистить, натереть крупно на терке или нарезать на небольшие кусочки, положить в посуду, залить крутым кипятком и поставить в теплое место на 30 мин. Затем охладить, добавить сахар и дрожжи или черный хлеб, завязанный в марлю, и поставить для заквашивания в теплое место. Через 1—2 дня квас готов, его надо процедить, если добавляли дрожжи, или вынуть из него хлеб.

На 10 л кваса — 3 кг свеклы, 10 л воды, 25 г дрожжей или 100 г черного хлеба, 200 г сахарного песку.

Свекольно-рябиновый напиток. В свекольный сок или квас влить рябиновый сок, перемешать и добавить по вкусу сахар.

На 100 мл свекольного сока или кваса — 1 столовая ложка рябинового сока, сахарный песок по вкусу.

Напиток из свеклы и черной смородины. Свеклу промыть, очистить, натереть на терке и отжать сок. Добавить сахар и варить до загустения. Охладить, влить холодную кипяченую воду, сок черной смородины и перемешать.

На 1 л напитка: свекла — 300 г, сок черной смородины — 300 мл, сахарный песок —100 г, воды — до 50 мл.

НАПИТКИ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква (кабак) богата пектиновыми веществами, минеральными солями фосфора, кальция, железа, калия, содержит сахара, каротин, витамины С и группы В, органические кислоты. Полезна при заболеваниях почек и печени, болезнях сердца, туберкулезе, ожирении, расстройствах нервной системы.

Обладает мочегонным и желчегонным действиями, широко рекомендуется при диетическом и лечебном питании.

Напиток тыквенный «Волжский». В тыквенный сок влить рябиновый и свекольный соки, добавить по вкусу сахар и перемешать. Пить охлажденным.

На 25 мл тыквенного сока — по 1 столовой ложке рябинового и свекольного сока, сахарный песок по вкусу.

Тыквенно-рябиновый напиток. В тыквенный сок влить рябиновый, добавить по вкусу сахар и перемешать.

На 100 мл тыквенного сока — 1,5—2 столовые ложки рябинового сока, сахарный песок по вкусу.

Напиток тыквенно-яблочный. В тыквенный сок влить яблочный, добавить сахар и перемешать. Подавать охлажденным.

На 50 мл тыквенного сока— 150 мл яблочного сока, 10 г сахарного песку.

НАПИТКИ ИЗ ПРЯНЫХ ОВОЩЕЙ

Пряные овощи — лук (суган), чеснок (сарымсак), хрен (керэн), укроп, петрушка, сельдерей — содержат много витаминов, главным образом аскорбиновую кислоту, каротин, фолиевую кислоту, витамины группы В, отличаются высоким содержанием фитонцидов (растительных антибиотиков), обладающих противоинфекционным действием.

Напиток «Весенний». Репчатый лук очистить. Сельдерей, морковь и яблоки вымыть, очистить и сполоснуть. Выжать из них сок в соковыжималке по отдельности. Затем смешать соки вместе и по вкусу добавить соль и сахар.

Напиток полезен ранней весной, готовится из прошлогодних овощей и фруктов.

150 г лука, 100—150 г корешков сельдерея, 500 г моркови, 200 г яблок, соль и сахар по вкусу.

Напиток «Ядреный». В яблочный сок добавить натертый хрен и сметану, перемешать, выжать туда сок из половины лимона и добавить по вкусу соль и сахар.

Напиток можно также приготовить в миксере, время взбивания — 25—30 сек.

На 100 мл яблочного сока — 4 столовые ложки натертого хрена, 200 мл сметаны, половинка лимона, соль и сахар по вкусу.

Напиток из сельдерея с сыром. Сельдерей натереть на терке и отжать из него сок. В миксер высыпать 50 г натертого сыра, влить сок из сельдерея, холодное молоко и взбить в течение 1 мин. Подавать охлажденным, посыпав сверху оставшимся натертым сыром.

На 100 г сельдерея — 60—70 г натертого сыра, 100 мл пастеризованного молока.

Компот или кисель из щавеля. Сварить сахарный сироп на тихом огне. В сироп добавить промытый и шинкованный шириной в 2 см щавель и варить 2—3 мин., после чего охладить и подать на стол.

Компот можно процедить и на одном сиропе без щавеля сварить кисель. Для этого в слабо кипящий сироп добавить крахмал.

На 200 мл компота: щавеля — 50—80 г, сахарного песку — 30 г; киселя: 100 мл сиропа, 10 г крахмала.

ДУШИСТЫ, КАК ХЛЕБ

Земледелье! Достойней нет ремесла. Ты займись им — снискаешь сегодня почет. Божья воля его человеку дала. Помни: пахаря милость господняя ждет!

(Перевод Р. Морана.)

Так воспевал древнейшее занятие своего народа татарский поэт второй половины XVII столетия Мэвла Колый. Крохотное зернышко, таившее в себе могучую силу всхожести, вдохновлявшее поэтов, было способно, действительно, на «милость господнюю»: хлеб и кормил земледельца, и поил его хлебными напитками.

По древней восточной легенде, боги научили людей сеять пять злаков: рис, просо, чумизу, сою и пшеницу. Прошли века, и их расселили по всему свету.

В каждой легенде есть доля истины. Персидский географ и путешественник X века ибн-Русте, давший наиболее древнее свидетельство о булгарских земледельцах, писал, что они «возделывают всякого рода земледельный хлеб, как то пшеницу, ячмень, просо и другие». Через 100 лет после него другой персидский автор Гардизи уточнил этот список: «У них существует обработка полей и сев, производятся разные зерновые, как то: пшеница, ячмень, чумиза (тыква), чечевица, маси (бобы).»

Земля булгарская славилась хлебными урожаями, излишки охотно продавались соседям. Так, когда на суздальской земле в 1024 году случился неурожай и голод, народ спасся купленным у булгар хлебом. А в 1229 году из Волжской Булгарии было послано великому князю Руси Юрию Всеволодовичу хлеб на 30 судах.

«Они делают из ячменя похлебку,— отмечал о булгарах арабский путешественник X века ибн-Фадлан.— А иногда варят ячмень с мясом».

Абу Хамид ал-Гарнати, побывавший в Волжской Булгарии в XII веке, познакомился с «ячменным напитком, кислым, как уксус». Правда, его пили не булгары, а заезжие к ним по торговым делам «жители Вису и Йуры», которым «он подходит из-за

горячности их темперамента, объясняющегося тем, что они едят бобровое и беличье мясо и мед». Скорее всего напитком этим было пиво.

Ржаной квас стал известен булгарам через русских купцов.

Население Казанского ханства, возникшего во второй четверти XV века на территории бывшего Булгарского государства, естественным образом продолжало земледельческую культуру булгар.

«В земле той поля великие и зело преизобильные,— восхищенно сообщал в Москву русский воевода Андрей Курбский из-под Казани.— Хлебов же всяких такое так множество, воистине вере ко исповеданию наподобно: аки бы на подобие множества звезд небесных».

В Заволжье традиционно возделывали пшеницу, на северных землях края — рожь и овес.

Пшеница была наиболее капризной — требовала плодородной почвы, на песке не росла. Рожь ценилась за стойкость к холодам и влаге, способность одного зернышка давать несколько стеблей. Наименее требовательным к почве был овес — хлебофуражная культура. Самым скороспелым считался ячмень.

«Самый большой их посев состоит в ржаном хлебе. За рожью следует овес,— отмечается и в «Записках» И.И. Лепехина, сделанных во второй половине XVIII века в Казанском крае.— Пшеницу перед рожью и овсом сеют в меньшем количестве и недостаток пшеницы награждают полною».

Перед севом хлебов самые уважаемые аксакалы выходили на поле и вместе с зерном разбрасывали крашеные яйца, приговаривая «Из одного зерна уродись сто зерен». Потом к делу приступали сеятели, тоже, как правило, старики или старшие в семье: они вешали через плечо лукошко — тубал и разбрасывали семена горстью. Пшеницу, рожь и овес сеяли, когда выпускала листовую почку береза, причем пшеницу— «в болото», рожь — «в пепел», ячмень — когда зацветала калина. Топчи меня в грязь, говорил сеятелю овес. Хороший урожай пшеницы предвещало обилие шишек на березе, овса — буйное цветение рябины.

В честь сева яровых устраивались особые торжества — сабантуй, превратившийся впоследствии в праздник начала сельскохозяйственных работ.

Жали хлеба серпами, а овес, чечевицу, горох и гречиху косили крюком-косами с пристроенными к ним пятизубцами-граблями. Жали все, кроме стариков и детей. От зари до зари, а на дальних полях — даже ночуя. Сжатый хлеб связывали в снопы-колта, их укрепляли в копны-чумала. Когда хлеб подсыхал, снопы

перевозили на гумно в специальных телегах — колта арбасы. Здесь часть хлебов молотили или укладывали в скирды-кибан. В таких скирдах хлеб хранился до обмолота, а иногда и по нескольку лет.

Молотили вручную цепами — чабагач, а также с помощью лошадей, гоняя их по кругу.

Пшеница, рожь и ячмень шли обычно на муку, а овес и просо — крупу. Сельские ветряные и водяные мельницы вырабатывали до четырнадцати сортов пшеничной, до шести — ржаной муки. Только на Казанке и Булаке в Казани имелось девятнадцать мельниц! В конце XIX века появляются паровые мельницы — паровые двигатели и оборудование для них поставлял специальный завод в Нижнем Новгороде. Хлеб был главным предметом торговли в Казани. В каждом доме имелся деревянный ларь для муки с отделениями для ржаной, пшеничной, овсяной, ячневой. При нем деревянный мучной совок.

Рожь называли черным, овес — белым, а пшеницу — красным хлебом. С вечера хозяйки заваривали тесто на подогретой мягкой речной воде и ставили его в теплое место. А утром уже пекли хлеб.

Хлеб без корки не бывает, говорит татарская пословица. Она шла на закваску напитков.

Когда-то у предков казанских татар — волжских булгар — распространенным напитком был отвар из проса — наиболее древней зерновой культуры. Готовили его примерно так же, как описано Плани Карпини у монголо-татар в его книге «Любопытное путешествие к татарам в 1246 г.»: «Варят просо с водою, размешивая его настолько, что могут не есть, а пить. Каждый из них пьет поутру чашку или две. Подобный напиток делается также из ячменя».

Отвар проса применялся восточной медициной для «закрепления желудка» и восстановления сил после болезней. «Людям, имеющим излишек крови» рекомендовался отвар проса на молоке.

Почитаемы были в татарских деревнях также быламык и овсяный кисель. Быламык представлял собой болтушку из муки, заваренную в кипятке и приправленную маслом. «Утром ржаная мука, вареная в воде с солью,— писал о принятом у сельчан быламыке первый этнограф казанских татар К.Ф. Фукс,— вечером опять болтушка из ржаной муки».

Немецкий путешественник Иоганн Георги в «Описании всех обитающих в Российском государстве народов», изданном в Санкт-Петербурге в 1799 году, тоже приводит интересный факт из жизни «казанских и оренбургских татар»: «Любят они и толокно,

которое называют курмачом. Сие ества делаются из поджаренной пшеницы, ржи, ячменя или турецкой пшеницы, которую они толкут. И потом или сухое толокно или разболтанное и сваренное в воде или молоке едят».

Древнейший напиток — квас — в татарской кухне появился недавно. Заимствован он был, конечно же, у русских.

Прекрасным квасом издавна славились казанские монастыри. Еще Гурий, первый казанский архиепископ, был обязан церковными властями «держать у себя на погребе квас». «Которые татары захотят креститься волею,— предписывала ему специальная инструкция в 1555 году,— звать их к себе обедать почаще, поив их у себя за столом квасом... Татар с челобитьни поить у себя на дворе квасом же».

В XVI веке в Казани насчитывалось 16 квасных лавок, сообщают писцовые книги тех времен. В гостином ряду находился также солодовенный ряд, где отпускался солод на квас и пиво.

В XIX веке известностью пользовались казанские солодовенные заведения купцов Колокольникова, Батурина, мещанина Лотырева, крестьянина Вавилова.

Среди торгующих фирм выделялась «торговля Берябисова», расположенная «против Дворянского собрания на Грузинской улице». Она широко предлагала покупателям квас «Боярский» по 60 копеек за 20 бутылок с доставкой на дом и «обыкновенный русский» по 5 копеек за четверть.

Крещеные татары — кряшены — квас называли ачыткы и готовили его также из солода или муки. Впрочем, русским путешественником И.И. Лепехиным зафиксирован в XVIII веке квас и у других татар: «Готовят овсяный квас, который делается следующим образом. Парят овсяную муку в корчагах разведши водою, и испарив вынимают и льют в дщан или кадку и разводят теплою водою так, чтобы он подходил к жидкому киселю. В оном квасу моют овчину дня три или четыре».

В народной медицине издавна использовались отвары ржи, овса, ячменя, пшеницы. Так, как отхаркивающее средство применялся отвар из колосьев ржи. Теплый ячменный взвар давался пить при сильном недомогании и похмелье. Даже местные врачи рекомендовали «пожилым женщинам раздражительного темперамента» питательную ячменную и хлебную воду. А «Казанские губернские ведомости» нередко публиковали рецепты «народных врачебных средств» из хлебов, наподобие «прохладительного и очищающего кровь питья из овсяной крупы», подробно описанного, как его готовить, в номере от 16 сентября 1856 года: «Возьмите хорошей овсяной крупы полтора фунта, мелкого срезанного цикорного корня полную

горсть, воды одно ведро и варите смесь, пока не выкипит половина воды, потом всю жидкость процедите и распустите в ней самой чистой селитры 3 золотника, сахара 20 золотников, вскипятите еще раз ключом, вынесите в погреб, дайте отстояться, после осторожно слейте с осадка и храните для питья. Отвар этот очень полезен во многих недугах, особенно же в воспалительных».

Запах душистого хлеба приятнее аромата любых цветов, говорит татарская пословица. Не менее приятными на нашем столе остаются и ароматы хлебных напитков.

ХЛЕБНЫЕ НАПИТКИ

Кислая болтушка. Развести муку в небольшом количестве холодной воды, влить в оставшуюся воду и варить. В полученную болтушку влить простоквашу и молоко. Через день напиток готов, его можно употреблять в течение 3—4 дней.

На 10 л воды — горсть ржаной муки, 500 мл молока, 1 л простокваши.

Жидкое сусло. Из просеянной ржаной муки замесить на кипяченой воде тесто средней густоты и 3—4 часа выдержать в теплом месте. После этого пресное тесто разделать в виде небольших лепешек, уложить их на сковородку или лист и испечь в печи или духовке. Лучше, если лепешки немного подгорят. Остывшие лепешки разломать на мелкие кусочки, положить их в чистый дубовый бочонок, залить крутым кипятком и бочонок закупорить. Через 3—4 часа процедить жидкость сквозь тонкое сито, предварительно застлав его марлей. Жидкость должна иметь красноватый цвет. Дав отстояться, процедить сусло еще раз, после чего поставить на лед. Перед тем, как вынести напиток на лед, добавить меду или сахарного песку. Сусло подается на стол в холодном виде в пиалах или чашках.

Взяв 4 кг ржаной муки на 40—45 л воды, можно получить 10—12 л сусла, остальную часть можно использовать на приготовление кваса, а выжимки — для откорма скота.

Густое сусло. Смешать ржаную муку с солодовой. Солодимая мука приготовляется следующим образом. Выбирается рожь или ячмень, промывается в холодной воде, накрывается и ставится в теплое место. Если влаги мало, надо рожь сбрызнуть водой. Через несколько дней зерна начинают прорастать. Проросшие зерна рассыпать тонким слоем на листе и высушить в духовке, после чего размолоть.

Замесить жидкое тесто, добавить промытые колосья или измельченную солому. Все это тщательно перемешать и переложить в чисто вымытые глиняные горшки (в стенках горшков на уровне двух пальцев над дном следует проделать отверстие для слива сусла и плотно закрыть его деревянной

пробкой). Горшки с тестом поставить в горячую печь и держать там в течение суток. Чтобы жар в печи лучше сохранился, дверцу следует обмазать глиной. В печи тесто спекается. Вынув горшки из печи, налить в них крутой кипяток и дать постоять 3—4 часа в закрытом виде. Когда спекшаяся в горшках масса растворится, горшки поставить на стол. Откупорить пробку и по приставленному широкому желобку слить сусло в дубовый бочонок. Так сливается сусло из всех горшков. Готовое сусло представляет собой густой сладкий напиток темно-красного цвета. Бочонок с напитком выносится на холод. Сусло подается на стол в пиалах и чашках.

В освободившийся из-под сусла горшок можно еще раз налить кипяток. Через 2—3 часа вновь образуется сусло, но уже значительно жиже, чем предыдущее. Его можно использовать для приготовления кваса.

Кисель овсяный. Стакан овсяной муки или геркулеса залейте стаканом теплой воды, размешайте и оставьте на сутки в закрытой посуде. Затем процедите через частое сито и отожмите. В полученное овсяное молоко добавьте по вкусу соль, сахар и прокипятите, чтобы масса загустела. При этом надо ее непрерывно мешать, чтобы не было комков и не пригорел кисель. Положите чайную ложку сливочного масла. Смажьте маслом чашки и разлейте кисель, дав ему остыть. Подать с холодным молоком.

Кисель из ржаного хлеба. Ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить и подрумянить, затем залить водой, прибавить заранее набухшие фрукты, кипятить до разваривания фруктов и хлеба, процедить через сито. В жидкость добавить сахарный песок, довести до кипения, влить разведенный в теплой воде крахмал и, размешивая, прокипятить. Кисель подавать с молоком.

На 200 г сухарей из ржаного хлеба — 2 л воды, 1 стакан сушеных фруктов, 100 г сахарного песка, 2 столовые ложки крахмала.

Напиток из овса и калины. Овес залить холодной водой, довести до кипения и дать настояться в теплом месте в течение 3 часов. Затем снова поставить на огонь и довести до кипения, всыпать размятую калину, дать закипеть и настоять 1 час. Отвар процедить, добавить сахару или мед. На стол подается и теплым, и холодным.

Вода — 1,5 л, овес — 1 стакан, калина — 0,5 стакана, сахар или мед — 2—3 чайные ложки.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

Хлебный квас имеет приятный вкус и аромат, хорошо утоляет жажду, обладает тонизирующими свойствами благодаря

содержащимся в нем экстрактивным веществам и продуктам брожения.

Пищевая ценность кваса обусловлена входящими в его состав легко усвояемыми белками, сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными соединениями. Он благоприятно воздействует на процессы пищеварения благодаря наличию в нем молочнокислых бактерий.

Квас употребляют как десертный напиток и для приготовления окрошки.

Квас из ржаного хлеба. Ржаной хлеб нарезать мелкими ломтиками, подсушить так, чтобы сухари подрумянились, затем положить их в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться в течение 3—4 часов. После этого настой процедить, добавить сахарный песок и дрожжи. Дрожжи предварительно развести в теплой воде с добавлением муки и дать им постоять в течение 1 часа.

Квас поставить в теплое место, выдержать в течение 4—5 часов, а затем охладить. Готовый квас разлить в удобную посуду, закупорить и поставить в холодное место.

На 1 кг ржаного хлеба — 7 л воды, 0,5 стакана сахарного песку, ¼ палочки прессованных дрожжей, 2 столовые ложки муки.

Квас из ржаных корок. С ржаного хлеба тонким слоем срезать поджаристые верхние корки, нарезать их на мелкие кусочки и поместить в эмалированную посуду, залить кипяченой водой, плотно закрыть крышкой и настоять в течение 7—8 дней в темном месте. Напиток процедить.

На 200 г корок — 3 стакана воды.

Квас с изюмом. Сухари из ржаного хлеба раздробить, залить горячей водой, тщательно размешать и настаивать не менее 3—4 часов. Осветленное сусло осторожно слить в другую посуду, добавить в него патоку или сахар и дрожжи. Все тщательно перемешать и оставить для брожения на 3—4 часа. Молодой квас разлить в бутылки, в каждую добавить по 1 изюминке и выдержать при комнатной температуре до появления пузырьков углекислоты. Бутылки закупорить и вынести на холод, где выдержать в горизонтальном положении 1 сутки.

На 1 кг сухарей из ржаного хлеба — 8 л воды, 3 стакана сахарного песку или патоки, 1 столовая ложка изюма, 1/3 палочки прессованных дрожжей.

Квас густой с изюмом. Сухари из ржаного хлеба залить кипятком, затем охладить. Процедить, добавить сахарный песок, дрожжи и хорошо размешать. Поставить в теплое место на 12 часов для брожения. Затем перелить в бутылки, добавить изюм и поставить в холодное место. Через 2 дня квас готов.

На 1 кг сухарей — 4 л воды, 1 стакан сахарного песку, 1/4 палочки дрожжей, 2 столовые ложки изюма.

Квас с изюмом и мятой. Сухари ржаного хлеба залить крутым кипятком и настаивать не менее 3—4 часов, затем сусло слить в другую посуду, охладить, добавить сахарный песок, настой мяты, дрожжи и оставить на 3—4 часа для брожения. Сброженное сусло разлить в бутылки, в которые добавить по 2 изюминки и, не закупоривая, выдержать при комнатной температуре до тех пор, пока в квасе не начнут подниматься вверх пузырьки углекислоты. Бутылки с квасом закупорить и вынести в холодное помещение, где выдержать в горизонтальном положении 1—2 дня.

На 1 кг сухарей — 10 л воды, 4 стакана сахарного песку, 3 столовые ложки настоя мяты, 2 столовые ложки изюма, 1/4 палочки прессованных дрожжей.

Квас с мятой. 1-й способ. Сухари из ржаного хлеба измельчить и, непрерывно помешивая, засыпать в горячую воду и настаивать 1—1,5 часа в теплом месте. Полученное сусло слить в другую посуду, а сухари вновь залить теплой водой и настаивать 1—1,5 часа. После этого слить вместе с предыдущим суслом, добавить сахарный песок и дрожжи, разведенные небольшим количеством того же сусла. Добавить настой мяты. После окончания брожения охладить до 10—12°С и разлить в бутылки.

На 1 кг сухарей — 8 л воды, 2 стакана сахарного песку, 1/4 палочки прессованных дрожжей, 1 столовая ложка настоя мяты.

2-й способ. Ржаной хлеб нарезать мелкими ломтиками и подсушить в духовке. Полученные сухари залить кипятком и через 10—12 часов процедить. Муку размешать с небольшим количеством сухарного настоя, добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения.

В сухарном настое заварить мяту, прокипятить и всыпать туда сахарный песок. Как только дрожжи подойдут, влить их в сухарный настой, прибавить мяту с сахарным песком, перемешать. Накрыть салфеткой, поставить в теплое место. Держать там до появления сверху густой пены, аккуратно снять пену, процедить и разлить жидкость в бутылки, не заполняя их доверху. Плотно закрыть бутылки пробками и поставить на холод. Через 12 часов квас будет готов.

На 1 кг ржаного хлеба — 6 л воды, 1 стакан сахарного песку, 1/4 палочки прессованных дрожжей, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка мяты.

Квас с черносмородиновыми листьями. Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахарный песок поместить в кастрюлю и залить кипятком. Смесь тщательно перемешать,

закрыть крышкой и настоять сусло в темном месте в течение 3—4 часов. Охлажденное сусло осторожно слить в другую посуду, добавить 1 стакан закваски (старого теста или заранее сброженных дрожжей) и оставить на 2—3 дня в холодном месте. Когда сусло достаточно закиснет, слить его, прокипятить несколько минут, снимая образующуюся пену, и в горячем виде процедить. Затем охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место на 7 суток, после чего квас будет готов к употреблению.

На 1 кг ржаного хлеба — 3 л воды, 1 стакан сахарного песку, 2 столовые ложки измельченных черносмородиновых листьев, 1 стакан закваски.

Квас «Петровский». Ломти ржаного и ржано-пшеничного хлеба залить горячей водой, настоять в течение 3—4 часов и процедить. В жидкость добавить сахарный песок и разведенные в теплой воде дрожжи. Оставить для брожения при температуре 23—30°С на 10—12 часов, до появления пены. В полученный квас добавить при постоянном помешивании мед и натертый хрен. Разлить в бутылки и поставить в холодное место. Перед употреблением процедить.

На 800 г ржаного или ржано-пшеничного хлеба — 7 л воды, 0,5 стакана сахарного песку, 10 г дрожжей, 1 стакан меда, 0,5 стакана тертого хрена.

Квас из пшеничных отрубей. Отруби залить кипятком и, помешивая, варить при медленном кипении около часа. Отвар процедить, охладить до 25—28°С, добавить сахар, дрожжи, разведенные в небольшом количестве отвара, цедру лимона и перемешать. Поставить на сутки в теплое место для брожения. После этого квас охладить, процедить, добавить сок лимона.

На 5 л кваса — 1 кг пшеничных отрубей, 5 л воды, 400 г сахару, 500 г дрожжей, 3 шт. лимона.

Квас из концентрата. Концентрат квасного сусла и сахар развести теплой водой, добавить разведенные в воде дрожжи и выдержать в теплом месте около суток, разлить в бутылки.

На 5 л воды — 10 столовых ложек концентрата, 1,5 стакана сахару, 6—7 г дрожжей.

НАПИТОК БАТЫРОВ

Лейся, дождик долгожданный, На поля и на луга. Пусть растут
большими травы — Уберем мы их в стога. Будут сытыми коровы,
Люди будут с молоком — Голод не войдет в наш дом.

(Перевод Л. Киваевой.)

Эта песенка из татарского фольклора восходит еще к булгарским временам. Ее пели во время «дождевой каши», выпрашивая у неба благодатный дождь. Будет дождь — будет

сено, будет сено — будет молоко,— такова была простая житейская истина.

Основной и древнейшей пищей татарина должно признать молоко»,— справедливо считали М.С. и К.С. Губайдуллины, авторы одной из первых этнографических работ по пище казанских татар.

Вообще человечество использует молоко в пищу уже более пяти тысяч лет. Этот древнейший продукт сопровождал человека всю жизнь — с самого младенчества и до глубокой старости. Не зря его называли соком жизни, напитком батыров, эликсиром молодости.

Если верить легенде, один восточный правитель имел обыкновение приговоренным к казни предлагать на выбор любую еду без питья или любой напиток без пищи. Это был жестокий выбор мучительной смерти либо от жажды, либо от голода. И все же однажды очередному обреченному удалось найти выход: он попросил подавать ему молоко. Так и не удалось дождаться его смерти деспоту — он умер сам. А узник обрел свободу.

Вовсе не случайно молоко — излюбленный напиток батыров из татарских сказок. Так, Тан-батыр из одноименной сказки был обязан своей силой «кислому питью» из молока, герой другой сказки — «Таз — зять падишаха» лечился молоком коровы о шести сосках.

На целебную силу молока и молочных продуктов люди обратили внимание еще с седых времен. Великий ученый Востока Абу-Али ибн-Сина рекомендовал его для лечения младенцев и людей, «подвинутых в годах». Особенно ценил он козье и ослиное молоко с добавлением соли и меда. Восточная медицина отмечала в молоке свойства утолять жажду, увлажнять организм, «увеличивать мужскую силу», «укреплять вещество мозга», «излечивать забывчивость», «дарить хороший цвет лица».

Редко в каком древнем погребении на территории Татарстана археологам не попадаются кости коров. Они были почитаемыми животными для булгар, приносивших их в жертву покровительствующим им духам. Для этого выбиралась непременно белая корова, без единого черного волоса. Отелившиеся животные окуривались ими дымом можжевельника или чертополоха.

«У них такие коровы и быки, каким подобных, я думаю, не найдешь в целом свете»,— писал о казанцах итальянский путешественник XV—XVI веков Контарини.

Коровы были истинными кормилицами сельской семьи. У кого корова — угощение готово, говорит татарская пословица. Уход за ней считался делом женским. Перед утренней дойкой

скот кормился полбенной или яровой сечкой — соломой, мелко измельченной и обданной кипятком и подмешанной мукой. Днем давали сено, а вечером — снова солому. Доили коров щипком, пальцами и в кулак.

«Я видел, как они опрятно доят коров: надевший большой фартук, моют теплою водою у коровы вымя и молоко покрывают чистым полотенцем. Многие татары в деревнях зимою коров не доят. Они запасают осенью каймак и морозят в больших кадках вареное молоко и зимою, когда нужно, разогревают и едят»,— это наблюдение казанского этнографа начала XIX века К.Ф. Фукса.

Действительно, парное молоко в татарских семьях пили редко, и то лишь с чаем, либо при отравлениях пищей. Как писал немецкий путешественник XVII века Иоганн Георги, автор известной книги «Описание всех обитающих в Российском государстве народов», казанские и оренбургские татары «молоко хлебают иногда вареное, а иногда варят на них кашу, либо подбалтывают мукою; пахтают также из оного масло и делают сыр. В пути наливают они простоквашу в мешочки, из которых сыворотка вытекает, а творог остается на пропитание».

Некипяченое молоко — золото, кипяченое — серебро, топленое — медь, говорили в народе. А любимым напитком был катык — квашеное молоко. Татарская пословица гласила: «Молоко и катык больше по сердцу». А татарский энциклопедист и писатель XIX века Каюм Насыри в своих этнографических материалах отмечал: «Мусульманин не станет есть суп без катыка. Чай с молоком пьют намного реже, а вот катыка употребляют каждый. Вот почему так нужна в доме корова. Даже бедняк держит козу для катыка и молока».

Из катыка делали освежающий летний напиток айран, представляющий разбавленный водой катык. «Как зимой не обойтись без теплого одеяла, так и летом без айрана», «Айран не хуже чая» — восхваляли его татарские пословицы.

Отправляясь летом на сенокос, конечно же, каждая семья брала с собой абат-чилаге — обеденное ведро с катыком.

Айран делали не только из катыка: его получали, когда сбивали масло. Это им угощали знойным летом 1253 года фламандского миссионера Виллема Рубрука по пути в монгольскую столицу встречающиеся в долгом путешествии тюркские народы: «Дали нам выпить своего коровьего молока, из которого было извлечено масло и которое было очень кислым, они называли его аира». Но позднее у казанских татар он употреблялся реже — чаще его добавляли в тесто.

Другому европейскому путешественнику XIII века Марко Поло удалось познакомиться и с сухим молоком, принятым у

сибирских татар: «Сухое молоко густое, как тесто, возят его с собою, положат в воду и мешают до тех пор, пока не распустится, тогда и пьют».

Подобным же образом путники поступали и с сузьмой — татарским творогом.

Вплоть до XVIII века в Казани в большинстве дворов горожане имели собственное хозяйство. И, понятно, многие держали коров. Молоко продавали на всех местных рынках. Здесь городские татары покупали простоквашу. Из окраинных сел и деревень везли продавать сливки и сметану. Тут же предлагались знаменитые казанские молочные глиняные кринки и горшки, поставляемые мастерами пригородных деревень Сорочьи Горы, Ометьево, Пестрецы. А привычные для нас молочные бутылки и посуда появились лишь в конце XIX века.

Чтобы дольше хранить, молоко кипятили и охлаждали. Только к концу XIX века его стали пастеризовать. Тогда же из-за границы в Казань начали поступать первые сепараторы для выделки масла. А в местных газетах появились первые сообщения о созданных за рубежом доильных аппаратах.

Менее распространенным, чем коровье, было козье молоко. Козу в народе называли коровой бедняков из-за ее нетребовательности и малой продуктивности. Но ее держали и кто богаче и зажиточнее — козье молоко считалось полезным для детей. В Казани была даже Козья слобода. Название закрепилось после моровой язвы 1654 года, когда татарские семьи, чтобы отвлечь беду, приносили коз в жертву злым духам.

Как «много употребляемом» напитке предков казанских татар этнографы М.С. и К.С. Губайдуллины в своих работах писали о кумысе — кобыльем молоке: «Сокращение степей, запахивание их для земледелия вело к сокращению табуна лошадей — к уничтожению когда-то основной пищи татарина. Впоследствии коровье молоко заступило место кобыльего».

Действительно, еще персидский путешественник X века ибн-Русте в своей энциклопедии «Дорогие ценности» отмечал, что булгары «подать царю своему платят лошадьми и другими... У этого царя есть лошади, и нет у него других видов пития, кроме молока, выдоенного из них». Правда, сам он у булгар не был, а запись свою сделал по словам купцов.

Но у другого путешественника X века ибн-Фадлана, побывавшего в Волжской Булгарии в 922 году, нет никаких записей о кумысе. Скорее, этот напиток, характерный для тюрков-кочевников, уже не имел большого распространения.

Западноевропейские путешественники XIII века Марко Поло, Плано Карпини, Биллем Рубрук, одними из первых описавшие кумыс, познакомились с ним у монголов. «Около своего становища на расстоянии дня пути Бату имеет тридцать человек, из которых всякий во всякий день служит ему таким молоком от ста кобылиц,— свидетельствовал Виллем Рубрук, побывавший в ставке Бату-хана.— Татарам надлежит приносить ко дворам своих господ кобылье молоко каждого третьего дня». Кумыс, по его словам, приготовлялся следующим образом: «На двух кольях, вбитых в землю, они натягивают длинную веревку, к этой веревке они привязывают около третьего часа дня детенышей кобылиц, которых хотят подоить. Тогда матки стоят возле своих детенышей и дают доить себя спокойно... Накопив большое количество молока, которое, пока свежее, так же сладко, как коровье, они наливают его в большой бурдюк или бутыль и начинают бить по нему приспособленной для этого деревяшкой, величина ее внизу с человеческую голову, а внутри она просверлена. Как только они начинают сбивать, молоко начинает кипеть, как новое вино, и окисать или бродить, и они его сбивают до тех пор, пока не извлекут масла. Тогда они пробуют молоко и, если оно надлежаще остро, пьют».

Рубруку кумыс показался «не очень вкусным», щиплющим язык и пьянящим, как вино.

Татарские всадники верили, что кумыс делает их храбрее и тучнее. На напиток обратила внимание и восточная медицина. Сам Абу-Али ибн-Сина лечил им визиря Сухайлия от мочекаменной болезни.

По-настоящему кумыс заинтересовал врачей лишь в XVIII веке. Академик П.С. Паллас в 1770 году отмечал, что в башкирские степи «съезжается недужный люд для питья кумыса, так как оный большую пользу для здравия имеет». Знаменитого немецкого естествоиспытателя Александра Гумбольда угостили этим напитком во время татарского сабантуя в Казани 27 мая 1829 года. «Богатые татары разбили палатки и угощали нас в них

всевозможными сладостями, сушеными абрикосами из Бухары, кедровыми орехами, кумысом, катыком, который мы пили здесь в первый раз»,— записал тогда в дорожном дневнике сопровождавший его профессор-минеролог Густав Розе.

Известный русский писатель и врач В.И. Даль писал про кумыс, что «он охлаждает, утоляет одновременно и голод, и жажду, и придает особенную бодрость, никогда не переполняет и не обременяет желудок. На кумысе уже через неделю чувствуешь себя бодрым, здоровым, легко дышишь, лицо приобретает хороший цвет».

Мать писателя С.Т. Аксакова еще в 1789 году лечилась по рекомендации местного врача кумысом в имении татарского помещика Алкина под Уфой. Сам писатель позднее в своей «Семейной хронике» вспоминал: «Весной, как только черноземная степь покрывается свежею, ароматною, сочною растительностью, а кобылицы, отощавшие за зиму, нагуляют жир, во всех кошах начинается приготовление кумыса. И все, кто желает пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румяном покрывающие бледные впалые щеки».

Спасительным от болезни оказался выезд на кумыс в башкирские степи для Л.Н. Толстого в 1862 году. Впоследствии он также в 1871, 1872, 1873, 1875 годах «бросал все и ехал в степи к башкирам дышать воздухом, пить кумыс и жить животной жизнью».

В 1858 году под Самарой была открыта первая в России кумысолечебница. А вскоре, через двенадцать лет, здесь же создается кумысолечебница для солдат Казанского военного округа. Больные туда доставлялись на пароходах — в 1853 году открылось регулярное пассажирское движение по Волге.

С открытием в 1888 году Танеевского кумысного заведения под Елабугой, казанцы стали его завсегдатаями. Оно располагалось в бывшей летней резиденции оренбургского генерал-губернатора, в одном из живописных мест Прикамского края, в сосновом бору на берегу Камы. Кумысный сезон длился с 1 мая по 1 сентября. Для приезжих на кумыс сдавались дачи и номерные квартиры по 10 рублей в месяц и 75 копеек в сутки.

«Кумыс изготовляется опытными киргизами из молока степных кобылиц. Цена за кумыс в бутылке 20 копеек 1/20 ведра. Проезд из Казани до Елабуги 18 часов и обратно 12. Пароходы отходят несколько раз в день. От пристани удобнее ехать на хорошо устроенных лодках заведения».

Это реклама Танеевского кумысозаведения из казанских газет тех времен. Но вскоре рядом с ними появились также и объявления открытых в Казани таких заведений.

«Чортов угол. Загородные гулянья и кумысное заведение на берегу озера Дальний Кабан. Сообщение на пароходах и лодках», — зазывал клиентов содержатель его Н. Гяркен. У него был небольшой ресторанчик, где летом предлагался кумыс. А всего в Казани к 1899 году имелось три кумысных заведения — на Кабане, в Кизической и Подлужной слободах.

В советское время в Бугульминском районе была открыта сезонная кумысолечебница «Ютаза».

Еще в 20-е годы в пограничных с Башкирией деревнях, по словам М.С. и К.С. Губайдуллиных, «можно было найти плохой кумыс», и «лиц, умеющих готовить этот кумыс по башкирскому образцу».

Сейчас кумыс в небольших количествах производится в местных конезаводах да в нескольких подсобных кумысных хозяйствах. А в колхозе «Чишма» Актанышского района без этого напитка не обходится почти ни одна свадьба.

Великий русский физиолог И.П. Павлов говорил, что молоко — продукт, идеально составленный и скомбинированный самой природой. А сколько производных от него продуктов придумал человек!

Вряд ли кто из читателей «Волжско-Камского слова» подозревал, просматривая газету от 29 декабря 1882 года, что у маленькой заметки «Кефир-кумыс» с заседания общества русских врачей может оказаться сегодняшнее продолжение в жизни. Корреспондента заинтересовал доклад о кефире — «новом роде кумыса», «приготовляемом из коровьего молока посредством брожения особого грибка» и находящегося «в большом употреблении с незапамятных времен у кавказских народов». «На вкус кефир приятнее кобыльего кумыса,— сообщала газета,— кисловатый и пенящийся напиток, производит освежающее действие, в медицину начал проникать в последнее время».

Прошло около тридцати лет, прежде чем в Казань был доставлен промышленный кабардинский кефир из Кисловодска с завода братьев Бландовых. Пили его только как лекарство. Теперь этот напиток знают все.

В 1881 году около Оренбурга появился первый в России завод по выпуску молочных консервов. Эта продукция сейчас известна как сгущенное молоко с сахаром.

Нередко к зимним праздникам казанцы делали мороженое молоко. В деревянных корытах свежее молоко выставлялось на ночь на мороз. Белый лед затем выбивали, выскабливали ножом

или вырубали топором, а затем растирали его толкушкой, пока не получалась пенящаяся масса.

В Казани в середине XIX века было три мороженых заведения с 11 мороженщиками и 5 учениками. Но понадобилось немало времени, прежде чем взбитые смеси мороженого появились в коктейлях.

В последнее время переработка молока и производство молочных продуктов приобретают все больший размах. Сказываются тут и появление новой и совершенной техники, и применение чистых культур всевозможных грибков и дрожжей. Современная наука о питании считает, что на молоко и молочные продукты должна приходиться треть калорийности среднесуточного рациона человека.

Проходят века, обогащается и разнообразится рацион человечества, а молоко все равно занимает в нем важное место. Не зря говорит татарская пословица: «Если есть молоко, голод не страшен».

В составе молока более 100 соединений различной химической природы, в него входят белки, молочный жир, молочный сахар-лактоза, различные ферменты, витамины группы В, С, Е, Д, РР, микроэлементы меди, молибдена, марганца.

Включение молочных продуктов в пищевой рацион повышает его полноценность и способствует лучшему усвоению всех компонентов.

Молочные продукты являются прекрасным лечебным средством для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, туберкулезом.

Не рекомендуется использовать молоко в сочетании с продуктами, вызывающими вздутие кишечника — капустой, горохом, овощами, зеленью, минеральными водами, а также после соленой и копченой рыбы, жирной мясной пищи.

Промышленность выпускает самые разнообразные молочные (молоко жирностью в 2,5; 3; 3,5 и 6 процентов) и молочнокислые продукты — катык, ряженку, кефир, сливки, кумыс. Но умение приготовить их домашним способом не окажется лишним.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Густое молоко. Парное молоко кипятят долго, в течение одного часа. При этом оно начинает густеть. Во время кипячения на 1 л молока кладут 300 г сахару и кипятят до полного загустения. Потом разливают в стеклянную посуду и ставят на холод.

Топленое молоко. Берут цельное молоко, наливают в глиняный горшок и открытым ставят в протопленную печь на целый день или ночь. Молоко в печи медленно кипятится с

образованием корочки-пенки, топится, приобретает желто-красный цвет. Топленое молоко пьют теплым и холодным.

Если нет печи, молоко можно топить на плите. Для этого в кастрюлю налить цельное молоко, быстро вскипятить, закрыть крышкой и поставить на очень медленный огонь. Топить нужно 10—12 часов.

Сгущенное молоко. Парное молоко кипятят на менее часа на слабом огне, затем добавляют сахарный песок из расчета 300 г на 1 литр молока и продолжают кипятить до загустения. Разливают в стеклянную посуду, плотно ее закрывают и охлаждают.

Молоко со сливками. Налить в кастрюлю молоко и поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 10—15 мин. Затем разлить в эмалированную посуду меньшей емкости и накрыть крышками, поставить в холодное место — температура 3—5°С. При остывании на поверхности молока образуется слой сливок — молочного жира со своеобразным вкусом. Для того, чтобы получить более толстый слой, при кипячении молока добавляются свежие сливки.

На 1 л молока со сливками: молоко — 800 мл, сливки — 100 мл.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Айран. Для приготовления айрана используют катык и родниковую воду или холодную минеральную воду. По желанию кладут в айран сахарный песок или соль.

Налить в глубокую посуду катык, тщательно взбить его деревянной ложкой до однородной пышной массы, после чего по вкусу добавить сахар или соль и снова взбить, тонкой струей влить холодную воду, при этом непрерывно взбивая. Айран должен быть пенистым, однородным, шипучим.

На 150 г катыка — 200 мл воды.

Варенец. Горячее топленое молоко заправить густыми свежими сливками из расчета 100—200 мл сливок на 1 л молока.

Катык. Вытопить цельное молоко до красно-желтого цвета, охладить до температуры 40°С и положить в него тщательно перемешанную в отдельной посуде закваску (остывший катык). После этого хорошенько перемешать молоко ложкой и обернуть посуду чем-нибудь теплым, стараясь не трясти. Если в комнате не холодно, то через 6—8 часов катык будет готов и его нужно вынести на холод.

По желанию катык приготовляется со свеклой или ягодами. Вымытую свеклу сварить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Ягоды размять ложкой. Свеклу и ягоды класть в горячее молоко до заквашивания. Для повышения вкусовых качеств и

питательности катыка в молоко вместе с закваской можно влить стакан сметаны.

На 1 литр молока 100 г закваски.

Кефир. Кефир готовят из цельного или обезжиренного молока. Молоко кипятят и охлаждают до 20—25°С. Затем разливают по широкогорлым бутылкам. На стакан молока надо внести 2—3 чайные ложки закваски. Созревает кефир при температуре 14—16°С 1—2 дня.

Если отсутствуют кефирные грибки, то в качестве закваски можно использовать готовый кефир.

Кумыс. Для приготовления напитка берется процеженное через марлю кобылье молоко, куда кладут специальную кумысную закваску или хороший кумыс предыдущей выработки (100 мл на 1 л молока) и все хорошо перемешивают в течение 20—30 мин. Перемешивание обычно производят в сосуде из нержавеющей стали специальными лопатками или в сбивальной машине. Заквашенное молоко в закрытой посуде оставляют в теплом помещении на 3—5 часов, потом опять перемешивают 20—30 мин. и снова ставят в теплое место. Эта операция повторяется 3—4 раза.

Затем кумыс разливают в бутылки, которые плотно закупориваются пробками, и выдерживают на холоде 1—3 дня. В зависимости от продолжительности выдержки кумыс делится на слабый (односуточный), средний (двухсуточный) и крепкий (трехсуточный). Перед употреблением кумыс взбалтывают до образования пены.

Простокваша. Слегка подогретое молоко оставить при комнатной температуре для сквашивания. Для полного формирования простокваши требуется 2 суток. В ней можно размешать ложечку сметаны.

Турах (кисломолочный напиток чувашей). Цельное молоко нагревают до 95—98°С и выдерживают в течение 3—4 часов до побурения. Затем его охлаждают до 27—30°С и вносят закваску (5 процентов от массы молока), состоящей из смеси молочнокислых стрептококков и ацидофильной палочки в соотношении 10:1.

Сквашивание продолжается в течение 12—14 часов.

Напиток творожный. Сухой обезжиренный творог растереть, вливая тонкой струей холодную кипяченую воду или молоко, до консистенции сливок, добавить соль и настоять напиток.

На 1 л напитка — творог пастеризованный обезжиренный — 300 г, вода и молоко — 700 мл, соль — 10 г.

* * *

Чтобы молоко быстрее вскипело и не подгорело, в кастрюлю с ним нужно положить кусочек сахара.

Молоко не подгорит, если перед кипячением кастрюлю сполоснуть холодной водой и положить на ее дно перевернутую тарелку или блюдце.

Во избежание «убегания» и подгорания молоко во время кипения лучше помешивать.

Если молоко все же пригорело, его вкус можно несколько восстановить, прибавив немного соли и поставив кастрюлю в холодную воду.

Молоко не «убежит», если края кастрюли смазать жиром.

Кипятить замороженное или холодное молоко следует вначале на небольшом огне.

Молоко быстро приобретает посторонние запахи, поэтому держать его надо всегда в посуде с закрытой крышкой.

ЗОЛОТОЙ НЕКТАР

Большое солнце скрылось за горой... Сейчас и пчелы отдыхают
даже Затем, чтоб утром вылететь опять И зажужжать: «Раз новый
сад посажен, Зачем куда-то далеко летать?» Они тебя похвалят,
садовода, Садясь на яблонь белые цветы.

(Перевод Л. Хаустова)

Трудно не согласиться с татарским поэтом Саматом Шакиром, действительно, нет сада без пасеки, а плодов без пчел. С раннего утра до позднего вечера длится рабочий день этих трудолюбивых насекомых, опыляющих до 7 тысяч цветков каждое и собирающих с них сладкий нектар — будущий мед.

Вкус меда люди узнали еще в каменном веке: в дуплах старых деревьев, где жили дикие пчелы, они находили соты и лакомились их содержимым. Позднее они сами стали устраивать такие дупла, а сбор меда таким способом стал называться бортничеством.

Исстари занимались пчеловодством предки казанских татар. Так, арабский путешественник Ахмед ибн-Фадлан, побывавший в Волжской Булгарии в 922 году в качестве секретаря посольства багдадского халифа, свидетельствовал: «В их лесах много меда в жилищах пчел, которые они знают и отправляются для сбора этого».

Даже во время церемониального приема посольства булгарским царем Алмушем далеким гостям предложили «напиток из меда, который они называют суджув».

«Когда мы поели, он велел принести напиток из меда,— писал ибн-Фадлан в своих «Рисалях» — «Записках»,— изготовления того же дня и той же ночи. Итак, он выпил кубок. Потом он встал во весь рост и сказал: «Это мое веселье о моем господине, повелителе правоверных, да продлит аллах его пребывание в этом мире... Он делал это три раза».

Еще он отметил, что у булгар «каждому, кто устраивает свадьбу или созывает званый пир, необходимо сделать отчисления царю, в зависимости от размеров пиршества — дать «сахраж медового набиза».

Набизом арабы называли хмельные напитки.

Арабский путешественник XII века Абу Хамид ал-Гарнати отмечал: «А жители Булгара — выносливейшие из людей в отношении холода, потому что пища их и питье по большей части из меда, мед же у них дешевый». Он дал также одно из первых описаний бортей тех времен — «из дерева выделяется род кувшинов, в которых находятся ульи для пчел и мед пчелиный сберегается».

В эти кувшинки собиралось до 10 кружек меду.

Мед на Востоке считали одним из главных средств укрепления здоровья и продления жизни. А знаменитый врач средневековья Абу Али ибн-Сина писал: «Если хочешь долго жить и сохранить молодость, обязательно ешь мед». Понятно, мед пользовался большим спросом на восточных базарах, и он занимал почетное место среди вывозимых туда товаров булгарских купцов.

Пили медовые напитки «для согрева», имея в виду их «горящие свойства». Для «увлажнения тела и повышения половой способности» считалась лучшей дождевая вода с медом по утрам натощак.

Бортные «огромные леса» заметил на Этилле и фламандский путешественник XIII века Биллем Рубрук во время своей поездки в страну монголов. Мед и воск, по его словам, были здесь «в изобилии», «Бал, то есть напиток из меда» ему предложил Мунке-хан.

Конечно, булгары принуждались поставлять их завоевателям. Не случайно итальянец Плано Карпини в написанной им книге «Любопытное путешествие к татарам в 1246 году» отмечает о монголах, что «меда у них нет, если этого им не пришлют и не подарят другие народы».

Распространение «бортных ухожей» зафиксировано и в Писцовой книге Свияжского уезда 1565—1567 годов.

В конце XVI века наряду с бортничеством получает развитие пасечное пчеловодство: борти стали заменять пасеки и пчельни.

«Везде есть хорошие плодоносные сады, много пчельников», — эта запись о Казанском крае сделана немецким путешественником XVIII века Иоанном Фальком. «Почти во всякой деревне при Черемшане можно найти охотников до пчел, и особенно между татарами»,— отмечал одновременно с ним русский ученый И.И. Лепехин.

К середине XIX века пчеловодством практически занимались во всех уездах края. Но больше всего улей приходилось на Чистопольский и Мамадышский уезды, где в деревнях каждый хозяин имел от 20 до 50 ульев. «Пчеловодство здесь пасечное, пчельники устраиваются большею частью в мелких лесах, защищенных от ветра. Для этого выбираются преимущественно сухие лощины и пологие овраги,— говорится о пчеловодстве в губернии в «Материалах для географии и статистики России», изданных в 1861 году.— Из одного улья добывают сотового меда от 5 до 30 и более фунтов. Ценою улья с пчелами весною от 3 до 5 руб. серебром. Для поддержания и услужения пчеловодству между крестьянами введено пчеловодство на Северо-Восточной учебной ферме и, кроме того, посылаются крестьянами мальчики в школу пчеловодства Прокоповича в Черниговскую губернию».

В это время на местных пасеках появляются первые рамочные ульи современного вида. Во многом тут заслуга и известного казанского химика А.М. Бутлерова, основоположника рационального пчеловодства в России. Еще будучи профессором Казанского университета, он в своей деревне Бутлеровка близ Камы устроил для опытов и наблюдений свою пасеку. Здесь у него был даже стеклянный улей с пчелами.

«Благодаря ему пчеловодство пробудилось от векового сна и сделало большие успехи за 15 лет его деятельности на этом поприще»,— справедливо писали газеты и журналы тех времен, охотно печатавшие статьи А.М. Бутлерова «Рассуждения о пчелах», «О мерах к распространению рационального пчеловодства», а также выдержки из известных его книг: «Пчела, ее жизнь и главные правила толкового пчеловодства», «Как водить пчел». Книга «Как водить пчел» была написана специально для крестьян, и она не раз переиздавалась, переводилась на другие языки народов России. Сохранились издания на татарском, чувашском языках.

М. Бутлеров основал первый в России пчеловодческий журнал «Русский пчеловодческий листок», выходивший вплоть до 1918 года, создал Бурнашевскую школу народного пчеловодства.

Казанский мед славился. В медном ряду Гостиного двора, шести лавках и на базарах предлагался мед самых разных сортов — душистый липовый, белый малиновый, темный гречишный, цветочный луговой и садовый... В хороший по медосбору год цены на них были низкими: прекрасный цветочный мед продавался по 4 рубля 85 коп. за пуд, а липовый белоснежный — по 7 рублей. Лишь медоторговцы Гостиного двора никогда не спешили сбавлять цены. В таких случаях казанское общество пчеловодов устраивало даже «медовые недели» дешевой

распродажи, когда цены назначались ниже обычных рыночных на 4—10 копеек за фунт. Так, гречишный мед предлагался по 16 копеек за фунт, цветочный — по 20, липовый — 25 копеек. У наскоро сколоченных торговых лавок с понедельника, с 8 часов утра, начиналось столпотворение — «публика валила валом».

А где мед, там — меды, медовые напитки. Казанские медовары пользовались известностью — медоваренный завод Петцольда поставлял свою продукцию даже на Кавказ и в Персию.

Было время — в XVI веке — на воеводском дворе в Казани в праздничные царские дни для народу выставлялись большие кадки с медами «вшестеро или семеро больше против вина»: «Всякий мог пить во дворе сколько угодно, но домой выносить не дозволялось».

Характерной фигурой казанских базаров XVIII—XIX веков был сбитенщик с огромными медными чайниками за спиной и неизменной связкой калачей.

Вот сбитень! Вот горячий! Кто сбитня моего? Все кушают его: И воин, и подьячий, Лакей и скороход, И весь честной народ. Честные господа! Пожалуйте сюда!

Разудалые продавцы сбитня рекламировать свой товар умели! Строго установленного рецепта сбитня — горячего медового питья с пряностями — не было, и каждый сбитенщик готовил его по-своему. Но в отличие от других городов, в казанский сбитень непременно клали лимон. Во время казанской масленицы не было популярнее напитка, чем сбитень. А праздник этот проводился в Казани по-особенному — «русско-татарскому обычаю», с характерным катанием «на татарских лошадях». Из окрестных татарских деревень съезжались до тысячи владельцев коней с разукрашенными в ленту и устланными коврами санями, «покатать публику с платою за 5—10 копеек серебром». Довольный люд и сами извозчики с удовольствием тянули на морозе горячий, душистый сбитень.

Сбитень с перечною мятой и липовым цветом оказывался хорошим народным лечебным средством во время «простудных поветрий».

Продавцы сбитня проникли даже на сцену казанского театра — в начале XIX века очень популярной была в городе пьеса Я.Б. Княжина «Сбитенщик».

«Мясом кормили, медом поили»,— гласит послесловие из татарской сказки «Турай-батыр». Так угощали на свадьбе Турая. Действительно, редко какая татарская свадьба могла обходиться без традиционного медового напитка шербета. «По окончании стола подают всем гостям по стакану меда,— свидетельствовал побывавший на одной из таких свадеб в начале XIX века

профессор Казанского университета К.Ф. Фукс.— Гости выпили мед до капли... и клали на разостланную на полу скатерть деньги... Сбор этих денег и называется шербетом, от того, что в старину деньги клали всегда в наполненный шербетом кубок и относили в комнату невесты, которая, взявши их, этим самым высказывала свое согласие на брак».

«Обыкновенным питьем казанских и других татар» считал медовые напитки немецкий путешественник XVIII века Иоганн Георги. Ему удалось записать даже два рецепта — «составляемый из крупы, муки и меду-сырцу» и «составляемый из меду-сырцу, сыворотки и сумятых степных вишен».

Мед — бал заменял сахар, его подавали к чаю, им подслащивали разные кушанья. Из меда, муки и масла готовили особое пюре — элбэ, обязательное угощение в честь рождения ребенка, а также на поминках. Смешанный с маслом мед — бал-май — подавался к столу во время семейных праздников и свадьбы.

Со второй половины XIX века дешевый и сладкий сахар заслонил несколько былую славу казанского меда. Но он по-прежнему остается ценным продуктом на нашем столе. Ну, а что касается славы — на XXIII Международном конгрессе по пчеловодству, проходившем в 1971 году в Москве, татарский мед был удостоен медали.

НАПИТКИ ИЗ МЕДА

В меде содержится около 60 различных веществ. Богат он простыми, легкоусвояемыми моносахаридами — глюкозой и фруктозой. В нем в благоприятных сочетаниях содержатся витамины, аминокислоты, различные микроэлементы, эфирные масла, гормоны, ферменты, антибиотики, противогрибковые, антидиабетические и другие полезные вещества.

Цвет меда, его консистенция, прозрачность во многом определяются особенностями растений, с цветов которых собран нектар. Липовый мед — прозрачный, светло-желтого цвета, малиновый — белый, гречишный — золотистый или темно-желтого цвета, цветочный — густой, светло-коричневый.

Мед полезен при гастритах, язве желудка. Теплый водный раствор меда снимает повышенную кислотность, а холодный — повышает ее. Мед положительно влияет на секреторную и моторную функции желудка и тонкого кишечника. Весьма эффективен прием меда с теплым отваром трав. Гречишный мед, наиболее богатый железом, полезен при малокровии, липовый — хорошее потогонное средство и применяется при простуде.

Мед способствует также расширению коронарных сосудов.

Дневная лечебная доза меда составляет обычно 100 г,

максимальная — 200 г.

Напиток «Медовый». В горячую воду кладется мед и кипятится 3—4 мин. По желанию можно добавить лимонную кислоту. Полученный напиток должен быть прозрачным, поэму его нужно тщательно процедить. Подается в холодном виде.

На 200 мл напитка — 20—25 г меда, 1 г лимонной кислоты.

Медовый квас. В 1 л хлебного кваса добавить 100 г меда, все перемешать. Подается холодным.

Медовый напиток с брусникой. Ягоды брусники размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу долить горячей водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения, смешать с медом, охладить и все смешать. Выдержать 1—2 дня.

На 1 л воды — 150 г меда, 150 г брусники.

Медовый напиток с душицей. Душицу опустить в кипящую воду, снять с огня и настаивать в течение 2—3 часов. Процедить, охладить, добавить мед, перемешать, разлить в бутылки и охладить.

На 3 л воды — 150 г меда, 50 г сушеной душицы.

Медовый напиток с ежевикой. Нагреть воду до кипения, развести в ней мед, добавить сок ежевики, снова довести до кипения и охладить.

На 400 мл воды — 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка сока ежевики.

Медовый напиток с зверобоем. Отварить зверобой в воде в течение 10 мин. В процеженный отвар добавить мед и охладить.

На 2 л воды — 100 г меда, 100 г сушеного зверобоя.

Медовый напиток с калиной. Мед растворить в теплой воде, влить сок, перемешать и подать в холодном виде.

На 1 л воды — 100 г меда, 100 мл сока калины.

Медовый напиток с клюквой. Отобранную и бланшированную клюкву размять, кипятить в воде 5—10 мин, процедить и добавить мед, оставив на 1—2 часа. Подается охлажденным.

На 1 л воды — 2 столовые ложки меда, 200 г клюквы.

Напиток «Нектар». Перемешать в 800 мл кипяченой воды 4 столовые ложки меда и 4 столовые ложки сиропа шиповника. Охладить.

Заварной сбитень. Мед растворяют в 3 л кипятка, перемешивают и выдерживают в течение суток. Затем при непрерывном помешивании кипятят 2 часа, удаляя пену. Потом вводят хмель, пряности и кипятят 15 мин. Сливают в чистый бочонок, охлаждают, вводят дрожжи, закупоривают и ставят в холодное место на 14 дней. После выдержки фильтруют.

На 3 л воды — 1 кг белого меда, 40 г хмеля, 100 г дрожжей,

пряности (гвоздика, корица, кардамон, мята).

Сбитень народный. Мед растворяют в кипятке, кладут хмель, корицу, кипятят 2—3 часа, сцеживают и охлаждают.

На 4 л воды — 1 кг меда, 20 г хмеля, 1 палочка корицы.

Сбитень простой. В кипящую воду добавляют мед, белую патоку, пряности и кипятят 30 мин. Пьют горячим.

На 6 л воды — 0,5 кг меда, 0,75 кг белой патоки, 5—10 г пряностей (корица, лавровый лист, гвоздика, мята).

Шербет из меда и сухофруктов. Сухофрукты отварить, отвар процедить через сито, добавить в него мед. Подавать в охлажденном виде.

На 1 л воды — 100 г сухофруктов (яблок, груш, чернослива, урюка, кураги), 100 г меда.

АРОМАТЫ ВОСТОКА

В этом мире у аллаха много разных, вкусных яств, Не сравниться с ним, однако, с чаем, главным из лекарств. Столько ценных и целебных свойств не сыщешь у других. В сытых превратит голодных, в юных — старых и больных. В знойный день порой случится с мужем солнечный удар, Выпьет он немножко чаю и воспрянет — чудный дар! Может быть, зимою, в стужу, весь продрогнет человек, Чай нальют из самовара — счастлив он, здоров навек.

(Перевод Л. Киваевой)

Так восхваляет чай старый татарский баит.

Чай... Едва ли в Татарстане найдете человека, не знакомого с этим традиционным, привычным напитком, почитаемым и взрослыми, и детьми. Во все времена года — в стужу ли лютую, в зной ли нестерпимый — не обходятся у нас без чашки ароматного чая, снимающего усталость, усиливающего дух, пробуждающего мысли, освежающего тело.

«Чай эчу» — так называют у татар чаепитие. Откуда оно берет начало? Первый татарский энциклопедист и просветитель XIX века Каюм Насыри приводит старинную легенду.

Жил-был один суфий — набожный человек. Жизнь свою он проводил в миссионерских путешествиях. Привели его однажды пути-дороги в Туркестан. Обессиленный, утомленный жарой и долгой дорогой, заехал он в селение у китайской границы, направив осла в первый встретившийся двор. Хозяин оказался человеком добродушным: без долгих объяснений принял суфия, отвел в тень осла. А вскоре принес ему горячий напиток:

— Отведай, уважаемый, не пожалеешь. Это то, что нужно для возвращения силы...

Путник выпил чашку, другую. И... о, чудо, куда-то улетела усталость, вернулось вновь хорошее настроение духа. Он вытирал

пот со лба и не мог нахвалиться отваром:

— Вот это напиток! Его место в раю! Это подарок всевышнего!

И поспешил он снова в путь, рассказать людям о чудо-напитке. А вскоре волшебный отвар стал известен всем: и богатым, и бедным, и одержимым болезнями, и не жалующимся пока на здоровье. Он вошел в такое обыкновение, что без него не мог обходиться никто. Напитком этим был чай. А суфий тот прожил еще немало лет. И неизменно в свои далекие путешествия брал чай.

Вовсе не случайно герой легенды оказался в туркестанском селении. Ведь еще во II веке до нашей эры тут проходил Великий шелковый путь — караванный путь из Китая в Среднюю Азию, через Восточный Туркестан, Кашгар и Фергану. Китайцы поставляли шелк, бумаги, лаковые и другие изделия народного ремесла. И хотя еще в VI—VII веке чай стал их повседневным напитком, они не спешили открывать секреты «божественного дара» своим торговым партнерам. Но это делали за них буддийские паломники, предпринявшие несколько миссионерских путешествий в Восточный Туркестан и Среднюю Азию в 618—907 годах. А буддийский культ уже тогда был связан с употреблением чая. Не могли не заинтересовать их и купцы из далекой Волжской Булгарии.

«Между тем китайцы заливают особую траву, готовят напиток, который они предпочитают воде и вину»,— такое свидетельство о чае сделал в 851 году арабский путешественник ибн-Вахаб, нашедший его горьким. Его современник арабский купец Солейман, совершивший несколько поездок в Китай, отмечал, что этот напиток «подается во всех городах, на значительную сумму и называется сах».

Но у первых арабских путешественников ибн-Фадлана и аль-Гарнати, побывавших в Волжской Булгарии в X—XII веках, записей о чае искать напрасно: его время еще не пришло. Хотя они могли видеть у булгар китайские монеты, фарфоровые изделия, найденные уже в наши дни археологами. Интересно то, что среди них находят фарфоровые чаши, на которые у китайцев наряду с чаем был строгий запрет на вывоз.

Вполне возможно, что покоренные булгары узнали о чае от монголов. Не зря фламандский монах Виллем Рубрук, совершивший миссионерскую поездку в столицу монголов Каракорум в 1253—1255 годах, оставил записи об употреблении чая с добавлением бараньего жира в ставках их ханов. Не раз доводилось ему застать пьющим «жидкую глину» Мункэ-хана, когда у того болела голова и нездоровилось.

Чай быстро нашел своих приверженцев в мусульманском мире. Немецкому путешественнику Адаму Олеарию суждено было одним из первых европейцев описать восточную чайхану. Но в 1636 году, когда он вместе с шлезвиг-голштинским посольством держал путь через Казань в далекую Персию, чаю еще только предстояло завоевывать этот город.

«Джай-хатай-хан — это такая харчевня, в которой пьют иностранную теплую воду,— отметил Адам Олеарий в своем «Описании путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно».— Попивая этот напиток, персияне играют здесь в шашки или же в шахматы. И в других местах они пьют тоже черную темноватую воду — отвар из растения, привозимого узбекскими татарами в Персию из Китая. Листья этого растения продолговаты, остроконечны, около дюйма в длину и под дюйм в ширину, и будучи высушены, получают вид черноватый, свертываются и закручиваются, словно червячки. Это именно то растение, которое китайцы называют чаем, японцы и индийцы — хиа и хоа, и оно в большом почете у этих народов. Персияне варят его в чистой воде, прибавляют туда анису, укропу, а некоторые немного гвоздики с сахаром. Он имеет вяжущий или стягивающий как бы вкус. Персияне, китайцы, японцы и индийцы приписывают этому напитку превосходную силу и действие: он полезно действует на желудок, печень, легкие, на кровь и вообще на внутренность человека, очищает их, укрепляет, изгоняет камень, облегчает головные боли и уничтожает все мокроты, от которых человек делается вялым и сонным. Напившийся вдоволь этого напитка может несколько ночей сидеть свежо и бодро, без обременения сном и с охотою заниматься головною работою. Употребляя его умеренно, человек может не только пользоваться постоянно добрым здоровьем, но и достигнуть глубокой старости.

Это растение чай хорошо известно теперь и в Голландии и его привозят туда мореплаватели Восточно-Индийские. Его можно найти в Амстердаме, хотя и в небольшом количестве: ибо, как извещали меня, французы закупают его чрезвычайно много...

Помянутые народы, желая оказать всевозможную любезность, встречают гостей своих этим напитком, то есть чаем, он же есть и прощальный напиток при расставании с гостями. У них есть особые, весьма чистые сосуды, в которых заваривают и изготовляют чай».

Адам Олеарий подметил, что «джай-хатай-ханы» располагались, как правило, рядом с гостиницами, где останавливались купцы «всех возможных народностей»: «разные татары», китайцы, турки, евреи, армяне, грузины, а также англичане, голландцы, французы, итальянцы и испанцы.

Так уж случилось, что за два месяца до возвращавшегося из Персии посольства шлезвиг-голштинского герцога через Казань спешил в столицу посол московского царя Василий Старков. В богатой повозке, нагруженной подарками ойратского монгольского правителя Алтын-хана, вез он среди прочего добра двести пакетов сушеных листьев. Не знал недовольный начальник посольства, что от быстроты доставки этих, по его мнению, совершенно бесполезных, листьев в Москву зависело начало чаепития в стране.

Это был прямой путь чая на русский стол. Но он уже был в большом почете у бурят за Байкалом, степных калмыков междуречья Волги и Дона. Правда, пили они чай кирпичный, зеленый, заваривая его вместе с молоком, мукой и солью.

Немало времени потребовалось, чтобы наладить с Пекином дипломатические отношения. И лишь в 70-е годы XVII века в Москве и Казани стали торговать чаем. И потянулись в Россию караваны из Китая, через Монголию, на верблюдах и лошадях. Путь далекий — 11 тысяч верст, и долгий — чуть ли не целый год. Упаковывался чай в деревянные ящики, выложенные изнутри оловянными листами, а снаружи — покрытые плотным слоем лака. Ящик «наряжали» в три рубашки: обклеивали плотной бумагой, оплетали бамбуком, обшивали шкурами. Места швов перекрывались для полной герметичности дважды, чтобы чаю нипочем был и дождь, и зной и холод.

Вплоть до XVIII в. караванный чай можно было пить в Казани да Москве, и еще на Ирбитской и Макарьевской ярмарках. Продавался он по 30 копеек за фунт.

Посол китайского богдыхана Тули Шень в 1714 году мог уже воочию видеть казанское чаепитие. Правда, удовольствие дли того времени недешевое. «Чай не перец, на дне его должок», «Лето на душе дарит чай, но денег требует ай-ай»— говорили татарские пословицы. Но постепенно он вошел в быт народа, став излюбленным напитком на праздничном столе. «Чай дорог для друзей»,— рассуждали аксакалы.

Целые купеческие дома в Казани вели торговлю чаем. На главном чайном рынке России — Макарьевской ярмарке — они уступали лишь кяхтинским, иркутским и московским купцам. Ежегодно в Казань доставлялся чай на сумму до 3 миллионов рублей серебром (для сравнения, вина, водки и пива — на 400 тысяч рублей). Чай продавался на всех ярмарках губернии, а их было 28, из них 10 — в уездных городах. В самой Казани чай отпускался в 27 лавках, во всех трактирах. Знаменитый чай «Царская роза» предлагал посетителям первоклассный ресторан в любимом казанцами саду Панаевых. В парковой зоне на Арском

поле — Русской Швейцарии — был даже чайный ресторан. Своя чайная имелась у казанского общества трезвости, образовавшегося в 1892 году. Славился своими чаями ресторан «Китай» на Воскресенской улице.

Среди казанских чаеторговцев выделялись братья Крупенниковы, Котелов, Юнусов, Апанаев, Цилбов, Апаков.

«Имею честь известить как казанскую, так и иногородную публику, что мною привезены большая партия кяхтинских чаев, отличающихся как ароматом, так и вкусом. Развеска происходит под моим личным наблюдением, причем развешенный чай в фунтах, полуфунтах, четверти и осьмушки развертываются в именную печатную оболочку, с прейскурантом на все сорта чаев, продававшихся мною. Постараюсь оправдать доброкачественность чая»,— рекламировал в местных газетах свой товар казанский купец А.Я. Сайдашев. Не отставали от него и другие.

С присоединением Казани в 1893 году к сети российских железных дорог чай в городе становится не только главнейшим продуктом оптовой торговли, но и самым массовым напитком, фигурировавшим даже в договорах ремесленников с предпринимателями как часть заработной платы вместе с деньгами и харчами.

Чай желаете пить — возьмите Воду из озера Каусар. Как румянец прекрасной девы Цвет его нежен и ал. Вкус — несравненный, его не отыщешь И в самых богатых садах. Тот, кто не пробовал — жизнью обижен, Будь повелитель он Рума, будь падишах.

(Перевод Л. Киваевой)

Эти строки из «Хвалебного стиха чаю со сливками» написал выдающийся татарский поэт и литератор Габдрахим утыз-Имяни аль-Булгари (1754—1834 гг.). О том, что значил чай в жизни казанских татар в XIX веке, хорошо описано в известной этнографической книге К.Ф. Фукса «Казанские татары в статистическом и этнографическом отношениях», вышедшей в свет в 1844 году.

Накрытый стол с фарфоровыми чашками и самовар у печки были, по словам К.Ф. Фукса, типичными в доме татарского мещанина тех лет. А для купцов считалось просто необходимым иметь дорогой чайный прибор, расписанный яркими красками. Китайский фарфор всегда пользовался особым уважением у татар: даже в названии чайных чашек —чынаяк — отзвук той страны, откуда привозилась эта посуда.

«Главное угощение татар — чай, которого надобно выпить не менее четырех чашек, у небогатых татар — с медом,— писал К.Ф. Фукс.— Всякий зажиточный татарин имеет свой самовар».

Про любовь татарских женщин к чаю говорили в народе: «Научилась пить чай — позабыла про пряжу».

К XIX веку чаепитие настолько вошло в татарский быт, чти без него не мыслится ни один праздник. И уж, конечно, без чаю никак не могла обходиться свадьба. Вот какое впечатление от него оставил К.Ф. Фукс: «Когда собрались все гости, началось угощение чаем. Сколько было принесено самоваров, сколько раз их подогревали! Хозяйка и ее родственницы разносили чашки на нескольких подносах. Гости пили так аппетитно, что трудно было сосчитать, поскольку чашек пришлось на каждую...»

Не представлялся без чая и сабан — «этот дивный народный праздник» по К.Ф. Фуксу: «Повсюду видны татарские жены с детьми, и если кто хотя мало знаком с семейством, то приглашается на чашку чаю».

Чай, по свидетельству К.Ф. Фукса, проник даже в такой семейный праздник, как рождение ребенка: «Считается необходимостыо привезти родительнице чаю и сахару, сколько кто в состоянии, от головы сахару и от фунта чаю, до четверти фунта сахару и до осьмушки чаю».

Надо заметить, что чай в Казани был вообще необходимым напитком при свадебных обрядах. Так, местный этнограф А. Овсянников в своей книге «Свадебные обряды жителей г. Казани. Этнографические материалы» отмечал в 1885 году, что без него не обходились смотрины невесты. Невеста выносила на подносе чашки с чаем и угощала им жениха, его родителей. «Угощение вином на смотринах случается очень редко»,— заключает автор.

Казанский чай имел два разряда: домашний и в заведениях. Только татарских столовых насчитывалось тогда, в середине XIX века, девять из 17 городских. И везде в них подавался чай.

Пили чай всегда горячим и, если гость заговорился, ему непременно подавали новую чашку со свежезаваренным чаем. Чай наливал сам хозяин, чайник с заваркой все время был над самоваром, ставился прямо на трубу, но немного наискось, чтобы не заглушить самовар.

Хороший и чистый самовар считался гордостью хозяина. И сейчас в деревнях татарских редко в каком доме нет своего самовара. Правда, большинство — электрические, их не надо «разводить», «вздувать», «вытягивать». А настоящие, одно- или двухведерные, самовары становятся редкостью. Но у народного обычая — чаепития — нет старости. И не теряют своей свежести татарские пословицы: «После чая — на душе лето», «Чаем не насытишься, но душу помоешь, жажду утолишь», «Чайных чашек — три, и сила за троих».

Другой популярный на Востоке напиток — кофе — хотя и не

получил такого распространения среди татар, как чай, но известен также исстари. Каюм Насыри на этот счет приводил такую легенду.

В Аравийской стране, в области Йеменской, случилась беда: страшная, неведомая болезнь косила людей. Занемогла и ханская дочь. Лишь один табиб с гор взялся лечить ее, и девушка была спасена. Исцелитель готов был помочь и другим, но хан заподозрил недоброе, и пришлось ему снова податься в горы.

К частью, люди нашли мудреца. Обреченные на смерть, они искали спасения. Табиб не заставил себя умолять, сварил в горшке неведомый отвар и подал своим незваным гостям: «Пейте! Этот напиток помог вылечить ханскую дочь».

А вскоре его пила вся округа, получая исцеление и избавлялась от хвори. Напитком этим был кофе.

Кофейными деревьями йеменские горы славились. Это отразилось и в другой легенде, по которой кофе открыл настоятель одного йеменского монастыря. К нему как-то обратился пастух с жалобой на своих коз: резвятся даже ночью. Священник отправился посмотреть на странных животных. И тут он заметил, что козы поедают плоды с кустов, красные, похожие на вишню ягоды. На вкус они настоятелю не понравились. «Может, их лучше заварить в воде?» — строил он догадки. Сказано — сделано, и попробовав приготовленный напиток, священник ощутил такой прилив бодрости, какой никогда не испытывал в жизни. Секрет свой он поведал и всем монахам монастыря. И не было у них с тех пор лучшего напитка, чтобы бодрствовать во время ночных богослужений. А волшебный напиток они назвали «кавой», в честь персидского владыки Кавуса Кая, вознесшегося на небеса на крылатой колеснице.

Легенды легендами, но до сих пор специалисты расходятся во мнениях о происхождении слова «кофе». Одни считают, что оно произошло от арабского слова «кавуа», означающего «не иметь аппетита», другие связывают со словом «кауэ» — «сила, энергия», третьи связывают с названием арабского города Каффа.

Впрочем, целебные свойства кофе были известны арабской медицине уже тысячу лет назад: они описаны в сочинениях Абу Бахри ибн-Захари ийа ал-Рази, известного в Европе под именем Разеса. Еще в его времена небольшие кустистые деревья кофе разводили в аравийских садах. В VIII веке они перекочевали на западное побережье Красного моря и снискали популярность в священной Мекке. Кофе даже прозвали «вином ислама», и оно становилось известным повсюду: его славу разносили многочисленные паломники, среди которых были и булгары.

На заре XVI века кофе становится настоящей страстью

арабских мусульман. В турецкой столице Стамбуле в 1517 году открывается первая кофейня. На восточных базарах появились кафеджи — продавцы жареных кофейных зерен на особых сковородах «махмас аль хава».

Но у кофе были не только сторонники, но и противники. В 1511 году в Мекке был созван даже знаменитый «совет по кофе», запретивший его употребление наравне с вином. Турецкий султан Мурад IV издал суровый приказ о закрытии кофеен: «Не будет больше продаваться эта язва, этот столб шатра пьянства и разврата. И да не найдется неразумного человека, который не прислушивался бы к приказу. Потому что ему отрубят голову, что будет наименьшим наказанием». Были схвачены 146 содержателей и посетителей кофеен, их всех зарезали, а затем повесили в назидание на деревьях».

И все же популярность кофе вынудила султана отменить свой приказ. Из Турции в 1592 году кофе проник в Венецию и началось его покорение Европы: кофейни открываются в 1652 году в Лондоне, 1670 — Риме, 1672 — Париже.

Вот как описывает восточную кофейню тот же Адам Олеарий:

«Каве-хане-харчевня, в которой собираются курители табака и любители кофе... Когда курят табак, то вместе с тем персияне попивают горячую черную воду, называемую кофе. Это отвар плода, получаемого здесь из Мисерга или Египта, похожего в сущности на турецкую, а внешним видом на нашу пшеницу; величиной же плод этот с турецкий боб и дает белую муку. Зерна поджариваются, или скорее их жгут, молют в порошок, который варят в воде, и воду эту пьют. Напиток этот имеет жженый и неприятный вкус. Он очень охлаждает и делает природу бесплодною, для чего большею частию и пьют его. Если же напиток этот употребляют уже чересчур много, то он совершенно убивает в человеке плотское наслаждение. Персияне пишут об одном шахе, султане Магумеде, царствовавшем в Персии еще до Тамерлана, будто бы шах этот до того пристрастился к напитку кофе, что за ним совсем забыл жену свою...

Так как чрезмерное употребление кофе уничтожает плот-наслаждения..., то поэты персидские, хуля этот напиток, сложили следующий стих:

Ты черное лицо — кофе, Можно ли терпеть тебя, Куда входишь ты, там уже нет Ни страсти, ни наслажденья женщиной».

Адам Олеарий отмечает, что кофейни часто посещали «поэты и историки», которых он встречал «сидящими посреди комнаты, на высоких стульях, и рассказывающими разного рода события, басни и другие поэтические произведения». Выходит, кофейни были уделом избранных — ученых, философов, поэтов. За чашкой

кофе они вели оживленные разговоры и споры. Содержатели кофеен приготовляли его в специальной медной луженой кастрюльке с длинной ручкой и широким дном, названной позднее «турке». Варили кофе на слабом огне, медленно доводя до кипения, подавали в специальных чашках-филджанах. Пили его медленно, маленькими глотками, шумно потягивая — с кайфом.

У арабских шейхов считалось престижным иметь специального повара «кахвачи», занятого лишь тем, что готовил кофе.

Среди приверженцев кофе оказались и восточные медики. Это они назвали кофейные зерна «плодами вечной молодости». Они отмечали, что напиток из него устраняет сонливость и жажду, придает силу во время путешествий. Но предостережением звучали их советы не увлекаться чрезмерно жженым кофе — причиной бессонницы и головной боли, тяжелых сновидений. Они полагали, что вредное воздействие кофе можно устранить добавлением в него тычинок шафрана, имбиря и сахара-набата.

Вплоть до начала XVIII века кофейное дерево культивировалось только в Йемене. Но постепенно его выращивание распространилось в другие части мира — на индонезийских островах, в Бразилии, на Ямайке, в Венесуэле, Мексике, Колумбии, Сальвадоре.

«Вареное кофе, персиянами и турками знаемое» стало известно в Москве в 1665 году, когда придворный лекарь Самюэль Коллинс прописал его царю Алексею Михайловичу.

Понадобилось чуть больше полвека, прежде чем кофе получило признание в России. Начиная с XVIII века его популярность росла от столичных городов до губернских, от губернских до уездных. Казань не стала исключением.

Аромат кофе витал по утрам на Проломной улице, которую местные жители называли еще меж собой немецкой. Действительно, эту торговую улицу прочно облюбовали иностранцы — аптекари, граверы, часовых дел мастера, ремесленники, многие из которых были немецкой национальности. Так, в 1772 году в Казани проживало 87 немцев, большинство — на Проломной улице. А для них кофе был уже чуть ли не национальным напитком.

Любили побаловаться кофейком и местная аристократия, купцы, военные.

«Напиток этот имеет приятный вкус и запах, содействует пищеварению, уничтожает тяжесть головы и возбуждает умственные способности,— писалось о нем даже в «Указателе города Казани или памятной книги для жителей Казанской

губернии на 1841 год».— Вместо того, чтобы употреблять кофе как привычный напиток, гораздо лучше приберегать его для известных случаев, как, например, на случай слабости или недеятельности желудка, на время печального расположения духа, на холодную или влажную погоду. Кофе принесет тем большую пользу, чем менее организм привык к действию этого напитка».

Советы из этой справочной книги понятны: пить кофе могли позволить немногие, к тому же он оставался для большинства горожан роскошью. Доставлялся кофе водным путем из Санкт-Петербурга и составлял предмет торговли тех же купцов, которые продавали сахар. В середине XIX века сюда поступало до 1000 пудов кофе на сумму 500 тысяч рублей из 508 тысяч пудов всероссийских. Фунт кофе стоил 2 рубля.

Из казанских кофейных торговцев выделялся купец Токарев по Университетской улице, Энгель по Воскресенской улице. На Сенной площади вел торговлю сахаром и кофе Абдрахман Ишмуратов.

Среди постоянных потребителей кофе числились такие Казанские клубы, как дворянское и военное собрания, шахматный и купеческий. Всегда можно было «получить кофе» в ресторане торгового дома наследников И.В. Александрова на Проломной улице, расположенного рядом с купеческими номерами, и в популярной казанской кофейне «Бристоль» на нижнем этаже дома Ушакова (здесь сейчас находится Национальная библиотека Татарстана).

В Казанской земской управе «впервые испытал удовольствие пить кофе — напиток до того времени незнакомый» писец Федор Шаляпин. Но даже здесь его пили лишь изредка. Чаще варили обжаренный ячмень, пшеницу, рожь, цикорий.

«Цыкорный кофе» полюбился жителям Суконной слободы, писал в 1867 году в книге «Казанские захолустья и трущобы» местный журналист В. Невельский. В Адмиралтейской слободе, по его словам, были даже гадалки на таком кофе.

В татарских слободах аромат настоящего кофе тоже не был частым. Лишь в богатых купеческих домах им угощали гостей и местных чиновников. Изредка он появлялся в «мусульманской харчевне» на Рыбнорядской улице.

Татарские слободы хотя и были частью большого европейского города, жили, собственно, по законам Востока. Тесные давние связи, сходный язык, общая религия налагали свой отпечаток на быт. А какой восточный стол без лимонов, дынь, арбузов, фиников, гранат, инжира, изюма, урюка, кураги и кайсы! Они всегда пользовались спросом на местных базарах. Об этом

отмечал еще в X веке арабский путешественник ал-Мукаддаси. Изобилию «разных плодов» на казанских базарах удивлялся и немецкий путешественник Адам Олеарий, посетивший их в августе 1636 года.

«Есть у мусульман своя площадь, называемая Печан базары — Сенной базар. Ее окружают около 200 лавок. Торговлю в них ведут мусульмане. Самый ходовой товар — мануфактура, чай, сахар и все то, что едят и пьют»,— писал в этнографическом очерке «Город Казань» Каюм Насыри.

Среди того, «что ели и пили» казанские татары, безусловно, особое место занимали восточные фрукты: свежие и сушеные, или соленые в бочках. Аромат стоял такой, что «слышен» был на всю округу!

Сушеные урюк, курага, кайса и изюм шли на шербеты и компоты. Уж свадебный стол жениха никак не мог обходиться без обязательного сладкого напитка из кураги.

Полупрозрачная, мясистая, желтая или бледно-оранжевая курага, а также урюк и кайса были самыми вкусными из сушеных фруктов. Курага — так когда-то тюрки называли сушеный абрикос. Абрикосовыми садами издавна славились узбекская и таджикская земли. В VIII веке арабы культуру абрикоса — «желтых слив» — распространили в странах Средиземноморья, оттуда он попал в Крым, Молдову, на Южную Украину, в Армению. На курагу шли наиболее крупные и спелые плоды, из более мелких сушили кайсу. Если в нем оставалась косточка — получался урюк.

Весной небольшие барки-тихвинки, нагруженные лимонами и апельсинами, останавливались на притоке Булака, и на набережной начиналась весенняя ярмарка или биржа. До 10 тысяч ящиков по 200—300 штук лимонов и апельсинов в каждом продавались в течение месяца.

Виноград доставлялся вместе с арбузами и дынями из Астрахани.

Из изюма — сушеного винограда — лучшими считались мясистые, с мелкими косточками. Компот из него готовили при сильной простуде.

Еще в начале XX века по казанским улицам ходили «шербетные продавцы», предлагавшие шербет — воду с вареньем или подслащенную воду. Но настоящий шербет умели готовить лишь в татарских слободах, где он стал обязательным наряду с другими национальными напитками, сохранив неповторимый восточный аромат.

ЧАЙ

Чай — вечнозеленое растение, выращивается в Азии,

Восточной Африке, Южной Америке, у нас — в основном в Грузии, Азербайджане и Краснодарском крае.

Чай содержит дубильные (10—25 процентов сухого вещества), экстрактивные (28—45 процентов) вещества, а также кофеин (1,2—5 процентов). В чае есть витамины — тиамин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, минеральные вещества.

Чай широко используется в медицине. Крепкий напиток рекомендуется давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности, дыхания. Благодаря высокому содержанию танинов чай оказывает вяжущее действие, улучшает пищеварение. Его пьют при острых поносах, других расстройствах кишечника.

Из всего многообразия чаев специалисты выделяют прежде всего четыре основных типа — черный, зеленый, желтый и красный.

Классические приемы и правила чаепития признают употребление чая только в чистом виде, без всяких примесей. У татар традиционно популярен черных байховый чай. Зеленый чай, особо любимый народами Средней Азии, в Татарстане не получил широкого распространения.

Чай быстро и легко впитывает влагу и посторонние запахи, потому требует правильного хранения: в фарфоровой или стеклянной посуде, герметически закрывающейся, в сухом, теплом, проветриваемом помещении.

У разных народов и в разных странах — свои обычаи употребления чая. Еще больше различных способов его заварки. На основе заваренного чая можно приготовить напитки на любой вкус, с разными добавками — пряностями и приправами, фруктовыми и ягодными соками и сиропами, молоком и сливками, пастилой, черносливом, изюмом, урюком, курагой, медом, мороженым.

Правильно заваренный чай ароматен и не теряет своих полезных свойств раньше времени. Главное — в тщательности, аккуратности, точной последовательности операций, чистоте приготовления.

Чай настаивают от 3 до 10 мин., в зависимости от сорта. Для получения питательного, интенсивно окрашенного напитка желательно использовать на 200 мл воды не менее одной чайной ложки сухого чая. Максимальную концентрацию полезных веществ чай дает после 5—7 минут заваривания.

Вкус чая и качество воды — понятия взаимосвязанные. И не всякая вода пригодна для чая. В сильно хлорированной воде, жесткой и с большим содержанием минеральных веществ, чай

заваривается хуже и его экстрагирование задерживается. Чем жестче вода, тем больше требуется заварки, причем высших сортов. Для приготовления чая лучше брать воду, предварительно отстоянную хотя бы в течение половины дня. Хороший цвет и аромат чая возможен только в мягкой и чистой воде. Желательно исключить использование прокипяченой воды: от этого чай становится горьким.

Чай лучше пить горячим, но не обжигающим, маленькими глотками. Причем глотать не сразу, а сначала немного подержать во рту. Это поможет не только полнее ощутить вкус чая, но и предотвратить попадание слишком горячей жидкости в пищевод и желудок.

Бертек чэй (из байхового черного чая). Сполоснуть кипятком заварочный чайник, положить в него байховый черный чай из расчета 3 г на одну чайную чашку. Налить свежий крутой кипяток, сначала на треть объема чайника, продержать чайник накрытым салфеткой 3—5 мин., чтобы чай настоялся. Затем долить его кипятком и разлить в чашки, соблюдая чайную дозировку по вкусу.

Такта чай (из плиточного черного чая). Плиточный чай обладает всеми свойствами байхового чая, но более крепок и экстрактивен. Заваривается обычным способом в чайнике, время заварки — до 8 мин. Неизменное условие правильной заварки — хорошо разогретый чайник. Либо его споласкивают раза два кипятком, либо полминуты подогревают донышко и бока над пламенем газовой плиты. Но нельзя ставить чайник на огонь — быстро лопнет и отвалится донышко.

Кок чай (зеленый чай по-узбекски). В разогретый чайник положить зеленый чай из расчета две чайные ложки на 200 мл воды. Залить на одну треть кипяток. Через 2—3 мин. долить чайник доверху. Еще после трех минут выдержки чай можно подавать к столу. Зеленый чай прекрасно утоляет жажду.

Квители (желтый чай по-грузински). Желтый чай объединяет лучшие вкусовые качества зеленого и черного. Заваривается он следующим образом. Фарфоровый чайник нагреть над пламенем газовой плиты. Засыпать сухой чай из расчета одна чайная ложка на чашку, залить на одну треть кипятком и продержать накрытым салфеткой чайник 3— 4 мин. Помешать после этого отвар и долить чайник доверху кипятком, продержать 8—10 мин. Желтый чай обладает приятным вкусом, тонким ароматом, большим бодрящим зарядом.

Чай с каймаком. Чай с молоком или каймаком (сливками) — излюбленный напиток татар. Молоко берется парное или кипяченое. Для такого чая заварка делается покрепче, из расчета

2—3 чайные ложки сухого чая на чашку. В качестве заварки используется как байховый, так и плиточный чай. При подаче чая на стол в чашку наливают заварку, добавляют молоко или сливки и доливают кипяток. Хороший чай с каймаком или молоком имеет ярко-оранжевый цвет, чуть с розовым оттенком.

Чай с медом. В свежезаваренный чай, разлитый по чашкам, кладется 2—3 ложки пчелиного меда.

Чай с лимоном. Заварить крепкий чай, добавить ломтик лимона, сахар по вкусу.

Чай с мятой. Насыпать в чайник байховый чай и сушеную мяту, залить кипятком на одну треть, дать настояться 5 мин. Затем долить чайник доверху. На чашку чая — чайная ложка байхового чая и чайная ложка сушеной мяты.

Чай с душицей. Вместе с байховым чаем заваривается сушеная душица. На 1 чашку напитка — по 1 чайной ложке байхового чая и сушеной душицы. Душица придает чаю оранжевый цвет.

Чай с базиликой. Смесь из байхового чая и сушеной базилики заваривается крутым кипятком, настаивается 8— 10 мин.

Чай с шиповником. Сначала заваривается обычный чай. В другой посуде заливают крутым кипятком шиповник, кипятят его 3—4 мин. на огне, затем процеживают и смешивают с заваренным чаем. На 1 чашку напитка — 1 чайная ложка байхового чая, 2 чайных ложки шиповника.

Чайный бальзам. Чайный бальзам составляется из различных чаев и композиций трав. Он хорошо утоляет жажду, обладает приятным вкусом и ароматом, оказывает положительное воздействие на организм. Приводим рецепт чайного бальзама, одобренного НИИ лекарственных растений. В его состав входят 8—9 частей байхового чая и 1—2 части смеси трав в следующем соотношении: ромашка — 2 части, душица — 2,5, мята — 2,5, мать-и-мачеха — 3, зверобой — 3, эвкалипт — 0,5, валериана—1, кукурузные рыльца — 2, плоды шиповника — 1,5, плоды боярышника — 1. Травы надо измельчить, смешать и соединить с чаем в такой пропорции: 2 части трав на 8 частей чая или 1 часть трав на 9 частей чая. Например, 2 столовые ложки смеси трав на 8 столовых ложек чая.

Заваривают чайный бальзам, как и чай, в предварительно нагретом чайнике (для чего его 2—3 раза ополаскивают кипятком), из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка. Чайник накрывают салфеткой и дают постоять 10—45 мин. Напиток пьют горячим или теплым, можно с сахаром, с медом, добавляя молоко или сливки. Но более двух стаканов за один раз пить не

рекомендуется.

КОФЕ

Кофейное дерево культивируется в тропиках Америки, Африки и Азии. В мире насчитывается около пятидесяти его видов. Но все многочисленные сорта, а их насчитывается 1000, встречающиеся на мировом рынке, ведут начало от 4 основных видов: арабика, робуста, либерика и экцельсия. Наиболее распространенный вид — арабика, составляющий почти 90 процентов всех насаждений кофейных деревьев.

В сырых зернах кофе содержится 14% воды, 12—14% азотистых веществ, до 2,7% кофеина, 12—15% жиров, 8% сахаров, а также клетчатка, минеральные вещества, органические кислоты.

Кофе способствует снятию головной боли, усиливает циркуляцию крови, улучшает снабжение тканей кислородом, хорошо влияет на пищеварение.

К нам кофе завозится в основном из Бразилии, Индии и арабских стран.

В домашних условиях кофе готовят в турках или кофейниках. Настоящие знатоки приобретают только определенный сорт кофе, смалывают зерна после предварительного обжаривания и варят его так, чтобы пена поднялась густой плотной шапкой.

Кофейные зерна поджаривают на маленькой сковородке, непрерывно помешивая, в течение нескольких минут. Сковородку предварительно надо тщательно вымыть и насухо вытереть, иначе кофе легко впитает, в себя посторонние запахи. Поэтому и хранить его нужно в плотно закрытой стеклянной или жестяной посуде.

Поджаренные зерна надо смолоть еще теплыми в кофемолке. Различают мелкий, средний и крупный помол кофе. Использование их связано с различными способами приготовления кофе. На Востоке используется традиционно кофе мелкого помола, в европейских странах — среднего, на американском континенте — крупного. Из мелкого помола получается более ароматный кофе.

Если зерна кофе очень долго хранились и потеряли аромат, нужно положить их на час-полтора в холодную воду и высушить затем в духовом шкафу.

Готовить кофе нужно с расчетом, чтобы его сразу подать к столу. Длительное кипячение или повторное нагревание резко ухудшают вкус кофе.

Обычно для приготовления кофе берут 10—12 г молотого кофе. При этом в одной чашке кофе будет содержаться 0,2 г кофеина. Поэтому лучше исключить этот напиток из меню детей до 14 лет.

Подается кофе в фарфоровых или фаянсовых чашках. Пьют не торопясь, без сахара. Иногда в него добавляют молоко, пряности, сахар, шоколад.

Распространено добавление в натуральный кофе цикория, одуванчика, моркови, ячменя и овса. Это полезные растительные добавки, делающие кофе менее крепким, но более полезным.

Кофе по-восточному. 1-й способ. Кофейные зерна размалывают в тонкий порошок. Берут джезву нужного размера. Кладут туда сахар и наливают свежую воду. После того, как закипит вода, добавляют молотый кофе. Поднимается пена. Кофе после этого дважды подогревают, не доводя до кипения. На маленькую кофейную чашечку один кусочек быстрорастворимого сахара и чайная ложка кофе.

2-й способ. В турку положить кофе, сахар, перемешать, залить холодной водой и выдержать несколько минут. Затем турку поставить на слабый огонь, чтобы кофе закипал медленно и в нем образовалось больше пены. Довести до кипения, снять с огня, сразу же ставить снова на огонь и довести до кипения.

На 100 мл напитка — 10—12 г кофе, сахар-песок — 10 г, вода — 100 мл.

Кофе черный. При приготовлении в электрокофеварке молотый кофе насыпать на сетку аппарата за 5—6 мин. до закипания воды. Разливать через 5—8 мин. после приготовления. Можно сварить кофе и в небольшой кастрюле. Посуду ополоснуть кипятком, положить кофе, залить кипятком и довести до кипения, но не кипятить. Дать кофе отстояться и налить в кофейник или непосредственно в чашки.

На 1 л напитка — молотый кофе — 40 г, вода — 1,1 л.

Кофе с молоком. 1-й способ. Сварить черный кофе, процедить, добавить горячее молоко, сахар, довести до кипении и подать на стол.

На 100 мл напитка — 8 г кофе с цикорием, 25 г сахара, 110 мл воды, 75 мл молока.

2-й способ. Готовят крепкий кофе, отдельно кипятят молоко. Смешав кофе с молоком, положив сахар, доводят напиток до кипения, после чего разливают его в чашки.

Кофе со сливками. Готовят крепкий кофе и разливают его в чашки. Затем кладут на поверхность кофе чайную ложку сливок, взбитых в миксере.

Кофе со сгущенным молоком. Консервированный кофе со сгущенным молоком готовится из лучшего натурального кофе и молока с добавлением сахара. Для приготовления напитка в стакан кипятка надо положить 2 чайные ложки кофе со сгущенным молоком, размешать.

Растворимый кофе. Для приготовления стакана напитка берется одна чайная ложка растворимого кофе, вливается много кипятка, размешивается и доливается доверху. Добавляется 25 г сахарного песку.

В одной чайной ложке растворимого кофе содержится около 0,19 г кофеина, он действует на все системы организма более мягко, чем в жареном молотом кофе.

Кофе растворимый с пенкой. В чашку насыпать растворимый кофе, сахар и перемешать. Влить 1 чайную ложку холодной кипяченой воды и быстро размешать смесь ложкой в течение нескольких минут до консистенции крема, залить кипятком, размешать и подать.

На 200 мл напитка — кофе растворимый — 2 г, сахар-песок — 20 г, вода — 200 мл.

Кофе растворимый с молоком. В чашку всыпать растворимый кофе, сахар, перемешать, залить кипятком, добавить горячее молоко.

На 200 мл напитка — кофе растворимый — 2 г, вода — 100 г, сахар-песок — 25 г, молоко — 75 мл.

Напиток кофейный. Порошок кофейного напитка залить горячей водой и довести до кипения. После отстаивания (2—3 мин.) напиток слить в другую посуду, положить сахар, влить горячее молоко и снова довести до кипения.

На 200 мл напитка — порошка кофейного напитка — 9 г, воды — 100 мл, сахар-песок — 25 г, молока — 100 мл.

Наиболее распространенные кофейные напитки «Летний», «Утро», «Наша марка», «Ячменный», «Балтика», «Золотой колос», «Дружба», «Здоровье» содержат в себе собственно кофе и такие компоненты, как ячмень, сахарная свекла, цикорий, рожь. Конкретные сведения приводятся на их упаковках.

ШЕРБЕТЫ, КОМПОТЫ И СОКИ

Восточные прохладительные напитки — шербеты — готовились на основе натуральных ягодных и фруктовых соков. Шербеты могут быть густые и жидкие, с соотношением воды и сиропа 3:1 и 5:1. Характерно в них содержание пряных и красящих веществ, усиливающих вкусовую и зрительную привлекательность.

Чаще всего шербет приготовляют из граната, абрикосов винограда, клубники, вишни, лимонов, а также яблок, груш тутовика. Для этого их тщательно моют, очищают и измельчают, засыпают сахаром и оставляют на 10—12 часов, а иногда и на сутки, чтобы выделился сок. К соку добавляют воду и сахар или готовый сахарный сироп и варят на очень слабом огне, обязательно перемешивая. Доводят до кипения и снимают с огня,

процеживают через сито. Затем добавляют пряности, ароматизаторы, красители. Наиболее часто используется ваниль, ванилин, апельсиновая и лимонная цедра, розовое масло, шафран.

Шербеты приготовляются в эмалированной или фарфоровой посуде, пьют их охлажденными, часто со льдом.

Компоты — сладкие напитки из сваренных в воде сахаром ягод и фруктов.

Соки получают из зрелых доброкачественных плодов. Основным способом является прессование.

Гранатовый шербет. Сварить сахарный сироп, через 10 мин. добавить в него розового сиропа, дать остыть, а затем влить гранатовый сок, перемешать и поставить на холод.

На 1 л воды — 15 кусочков сахару, 0,5 чайных ложек розового сиропа, 2 стакана гранатового сока.

Лимонный шербет. 1-й способ. Снять цедру с лимонов, прокипятить в 2 стаканах воды в течение 5—7 мин., дать настояться, охладить. Из лимонов отжать сок в отдельную посуду. Сварить сахарный сироп, влить в него отвар цедры, перемешать и через 10 мин. добавить розовое масло, а когда остынет — лимонный сок. Поставить напиток на холод.

На 1 л воды — 25 кусков сахара, 1 капля розового масла или 1—1,5 чайные ложки розового сиропа, 4 лимона.

2-й способ. 2 очищенных лимона нарезать, залить 3 л холодной кипяченой воды, добавить 300 г сахару и довести до кипения на огне. Процедить сначала через дуршлаг, отдавливая кусочки лимона ложкой, а затем через двойную марлю. Налить в кувшин, положить срезанную с половины лимона корку, плотно закрыть крышкой и вынести на холод. Через час корки вынуть.

Шербет из апельсиновых корок. Корки 4 апельсинов залить 2 л холодной кипяченой воды, добавить 2 чайные ложки лимонной кислоты, настаивать в течение суток. Вымоченные корки пропустить через мясорубку и положить обратно в ту же воду. Затем добавить еще 2 л холодной кипяченой воды, прокипятить. Сахар кладется по вкусу. Как только напиток остынет — процедить.

Шербет из урюка. Урюк перебрать, промыть несколько раз, положить вместе с сахаром в кипящую воду и кипятить до тех пор, пока урюк не станет мягким. Готовый шербет охладить. Охлажденный напиток сразу же подается на стол. При подаче положить в чашку 3—5 штук урюка.

На 1 стакан воды 40 г урюка, 30—40 г сахару.

Также готовится шербет из кураги и изюма.

Компот из изюма, кураги и чернослива. Изюм, курагу и

чернослив перебрать, промыть два-три раза в теплой воде и выложить на тарелку. Налить в кастрюлю воду, поставить на огонь и, когда вода станет горячей, всыпать сахар и чернослив и кипятить 10—15 мин, на слабом огне, после чего добавить изюм и курагу, кипятить еще 5—10 мин.

Если чернослив сильно засушен, его следует предварительно размочить в теплой воде.

На 200 мл компота: кураги и изюма — по 10 г, чернослива — 10 г, сахару — 30 г.

Компот из изюма. Перебранный изюм промыть холодной водой и положить в готовый сахарный сироп, поставить на огонь. Как только закипит напиток, снять его и поставить на холод на 6—12 часов. Когда фрукты осядут, процедить через сито и снова поставить на холод.

На 1 л воды: 150—200 г изюма, 100 г сахару.

Виноградный сок. Сок по сравнению с виноградом более концентрирован, в нем нет балластных веществ, содержит углеводы, органические кислоты, минеральные вещества. Среди минеральных веществ добрую половину составляют соли калия, остальное — это соединения натрия, кальция, фосфора, серы, магния, хлора, железа. В большом количестве представлены также микроэлементы: алюминий, марганец, медь, бром, йод, цинк. Виноградный сок полезен страдающим заболеваниями дыхательных путей, желчнокаменной болезнью.

Лучше всего пить виноградный сок комнатной температуры. Особенно он рекомендуется детям и подросткам.

Гранатовый сок. Гранатовый сок сохраняет все основные элементы свежих плодов, обладает приятным вкусом и целебными свойствами, легко усваивается организмом. В нем содержится около 15% сахаров, различные органические кислоты, разнообразен минеральный состав — кальций, фосфор, магний, железо, натрий. В гранатовом соке немало витаминов — группы В, РР, С, А. Полезен при различных воспалительных заболеваниях органов пищеварения.

Соки цитрусовых. Апельсиновый, мандариновый, лимонный. Соки являются богатым источником витамина С. В них он сохраняется дольше, чем в других соках, причем не разрушается даже после длительного хранения. Ценны еще том, что малокалорийны, повышают аппетит, хорошо утоляют жажду, обладают тонизирующим эффектом, способствуют улучшению обмена веществ.

БУКЕТЫ ЧАР

В Казани мудрый жил хаким, По многим знаниям своим Он признан был за чародея... Одну имел он только дочь И в дальний

путь ее с собой Всегда он брал. И по лугам, По мрачным и густым лесам Они с ним травы собирали, Свой редкий приготовляли Из трав целительный бальзам.

Эти строки из поэмы «Основание города Казани» казанской поэтессы XIX века Александры Фукс овеяны старинными татарскими легендами и преданиями.

Исстари местные имче — знахари использовали лесные травы, различные коренья, листья, цветки, кору деревьев для исцеления людей от недугов. Среди них были свои искусники и искусницы, как из поэмы А. Фукс, передававшие из поколения в поколение тайны чародейства всевозможных отваров и настоек, порошков и травяных сборов.

Конечно же, не без учета многолетнего народного опыта травников написали свои медицинские труды известные на Востоке булгарские хакимы — Бурханад-дин Ибрагим ибн-Йусуф Булгари, автор трактата «О простых лекарствах», и Таджетдин ибн-Йунус ал-Булгари, кому принадлежат два крупных сочинения — «Лучшие лекарства от отравления» и «Возможности лекарственных трав». В любой траве они видели два начала — полезное и бесполезное, даже вредное, что в ней есть хорошее и плохое для организма. И полезное отделялось от вредного водой, медом.

Издревле берега Итили — Волги славились травой — ревенью. «Есть река Ра, где на холмах водится растительный корень того же имени, годный на разное лекарственное употребление»,— отмечал еще в IV веке Аммиан Марцеллин. Арабы это растение называли «равень». Горькое питье из ревеня, которое «размельчали в порошок и клали в воду», было замечено у монголов фламандским путешественником Гильдомом Рубруком во время известной его поездки в восточные страны в 1253—1255 годах.

Восточная медицина отвар из корня ревеня применяла для «разжижения густоты материи, укрепления желудка и кишечника, против тошноты и при похмелье».

Когда-то под древнебулгарским городом Джукетау шумели медоносные липовые леса — не случайно название города переводится как липовая гора. Чай из липовых цветков очень древнее и распространенное и излюбленное народное средство от всевозможных недугов. Такой отвар пили при простуде, им полоскали рот.

Многие болезни в те далекие времена считались следствием действия холода — суык тию. К простудным болезням относили повышение температуры, общую слабость, озноб, насморк, кашли, головные боли. А лечили их действием тепла — пили теплые или

горячие отвары из душицы, сушеной малины, липового цвета, листьев мать-и-мачехи, ромашки, дубовой коры, калиновой пастилы.

Девясила отвар считался полезным пить при «недержании мочи и мочеиспускания во время сна», одуванчика — при кровохаркании и для увеличения молока у кормящих женщин, листьев пастушьей сумки — отравлениях, лепестков розы — желудочных болезнях, ромашки — трудных родах и задержке месячных, чабреца — укусах пчел и ос. Отваром подорожника полоскали рот при зубной боли, сок его пили при кровохаркании и горячей лихорадке. Отвар полыни применялся при малярии. От поноса лучшим средством были отвары полыни, кореньев калины, коры шиповника, осины и черемухи. Водный настой и отвар крапивы пили как «кровоочищающий напиток», при лишаях и угрях.

Использование лекарственных трав в крае особенно возросло с середины XVII века. С созданием в Москве Аптекарского приказа, ведавшего снабжением лекарственными травами русской армии и царского двора, сюда ежегодно воеводы казанских городов отправляли на повозках и обозах различные растения, коренья, цветки, «к лекарственному делу годные». Нередко из Москвы в Поволжье и на Урал выезжали и специальные отряды «конных травников» для заготовки шиповниковых плодов, побегов крапивы, сосновых почек, применяемых от цинги.

По приказу Петра I во всех губернских городах при военных госпиталях создаются аптекарские огороды для разведения лекарственных трав. Не стала исключением и Казань — в Адмиралтейской слободе местный морской госпиталь вскоре заимел свой обширный огород для выращивания лекарственных растений и овощей.

С середины XVIII века Российская академия наук направила несколько научных экспедиций по различным провинциям страны для изучения ботанического состава растений, а также средств и способов, «коими лечатся люди и скот в оных местах».

Академик П.С. Паллас, чей маршрут «Путешествия по разным провинциям Российской империи» в 1768—1769 годах пролегал и через Казанскую губернию, отмечает такие распространенные здесь народные средства, как одуванчик, древесные губки, листья капусты и костяники.

«Свежий сок из оной травы,— пишет он об одуванчике,— сваренные в воде сухие коренья употребляют вместо слабительного лекарства, в сильных переменных горячках. Вареные его цветы в молоке могут у детей и собак прогонять всякие судорожные припадки».

Древесные губки на гниющих по берегам Волги бревнах, по свидетельству П.С. Палласа, собирались и «молочный из оных употребляли за домашнее лекарство и очень пригодное к прочнению желваков на теле и затвердению опухоли на ногах у старых людей».

«Трава с сушеными капустными листьями» ему попадалась почти «у всякого в сенях», а листьями костяники, по его словам, лечили больные глаза и их «употребляли в бане при тяжких родах».

Другой академик И.И. Лепехин, побывавший в крае почти одновременно с П.С. Палласом, кстати, автор популярной тогда книги «Размышления о нужде испытывать лекарственную силу собственных произрастаний», приводит интересный факт использования «тетюшскими жителями» цветков гороха. «Цветки собирают волжские жители под именем сердечной травы и пьют от сердца». Сердечными болезнями назывались тогда различные «желудочные и боковые припадки».

Еще И.И. Лепехин в своих путевых записках отметил, что татарские «знатоки трав — абызы» «лекарственные припасы покупают на Макарьевской ярмарке».

Но и в самой Казани были десятки травяных лавок.

Казанский врач И. Лангель, составивший в 1807 году одну из первых «Описей растений, собираемых здесь для аптек и гошпиталей», приводит в этом списке названия 58 местных лекарственных растений. «Целительные травы», по его словам, «растут изобильно» и ими «запасаются каждое лето в довольном количестве».

«Простудные поветрия, бывшие в Казани в 1799 году, — делится своими наблюдениями И. Лангель,— лечили чаем или сбитенью с перечною мятою, липовым цветком, сушеной малиной». Полезным оказался и отвар «дубового листа, льняных семян, можжевельных ягод», «настой дубовой коры и листьев».

«Простонародные лечебные средства» сослужили большую службу при разных болезнях. «При ломоте и катаральных болезнях» люди лечились в банях крапивным веником и «настоем липового цвета, сушеной черной смородины, крапивы», «в поносах — настоем ромашки, мяты или березовых пучков, «при остановке мочи» — конопляным молоком и соком петрушки и моркови, «в золотухе и сифилисе» — отваром анютиных глазок, калиновых побегов, череды, при сильных простудных болезнях — «бузиновым, липовым, ромашковым чаем».

Весною многие лечились соками трав, молоком и сывороткой.

Опыт местных травников всегда интересовал врачей. Об этом

не раз писали казанские газеты. Не удивительно, что «Волжско-Камское слово» живо откликнулось на «весьма интересное сообщение, близко касающееся народного самоврачевания в Волжско-Камском крае», сделанное в 1889 году в Петербургском обществе русских врачей доктором Н. Селюниным. «На основе фармацевтических опытов казанского врача П. Крылова с татарскими, персидскими и русскими лекарствами им приобретено несколько рукописей травников на этих языках,— писала газета.— Докладчик сам собрал более 900 растений и семян, посетил татарские травные лавки». «Здесь несомненно есть ценные лекарства»,— отозвался о докладе председатель общества врачей С.П. Боткин. Ценность опыта травников позднее блестяще использовал медицинская знаменитость В.М. Бехтерев, бывший в 1884— 1893 годах профессором Казанского университета, создав свою знаменитую «микстуру Бехтерева».

Казанская губерния славилась посадкой мяты. Повсеместно — на огородах, усадьбах — имелись мятные грядки. Популярными сортами были английский и немецкий, выведенные в Англии и Германии. В начале мая семена сеяли в унавоженную землю или сажали посадочные корни, перезимовавшие зиму в грунте. Убирали мяту с начала августа, в нору полного цветения, и до наступления морозов. С одной грядки собирали до пуда свежей травы. Растения срезались серпом под самый корень. А затем пучки развешивались на жердях в сарае или под навесом. Чем дольше сушилась мята, тем зеленее она становилась.

Мяту скупали в аптекарских магазинах или скупщики на местах по 60—70 копеек за пуд. Охотно ее брали мыловаренные заводы. В казанских магазинах везде продавалось мятное масло.

Местные аптеки не только скупали травы, но и нередко сами занимались сбором дикорастущих лекарственных растений, а некоторые имели даже свои опытные участки. Так, провизор Е.И. Ситников много лет занимался разведением и культурой местных растений в огородах и саду психиатрической больницы.

Сейчас культивируются свыше 60 видов лекарственных растений. Вытяжки, экстракты, настойки, соки, сиропы из них доступны в любой аптеке. В каждой аптеке есть отдел, где продаются лекарственные сборы различных трав.

Лечение целебными дарами природы и сейчас популярно и народе. Продолжают существовать травники — сколько их на местных базарах, торгующих травами, кореньями, цветками, корой деревьев! Какие только чародейные рецепты не предлагают они вместе со своими сборами!

Как ни гордо сияют цветы Всеми красками неповторимыми — Обернутся они, если ты Их окликнешь по имени. Сколько раз

исцеляли они Эту землю лекарством соцветий!

(Перевод Р. Морана)

Так восторгался зеленой аптекой татарский поэт Сибгат Хаким. Только не стоит забывать, что к любым лекарственным растениям нужно относиться разумно, осторожно — ведь они — те же лекарства, а ими злоупотреблять нельзя. А еще лучше — посоветоваться с врачом или фармакологом.

Когда-то восточные отачи — травники предпочитали собирать целебные травы на третий день после новолуния. Хотя и необязательно придерживаться такого древнего правила, но заготавливать лекарственные растения нужно умеючи.

Во-первых, собирать их следует в сухую, ясную погоду, лучше утром, как только сойдет роса.

Травы и цветы собирают во время цветения. Травы срезают ножом или секатором, всю наземную часть на уровне нижних листьев. Но нельзя срывать и вырывать с корнем все растение. У некоторых растений — зверобоя, мяты, душицы, чабреца — собирают лишь облиственную часть стебля. Цветки обрывают без цветоножек. Цветки шиповника, липы, кипрея собирают лишь полностью распустившимися.

Листья лучше срезать ножницами, например, земляники и костяники. Листья смородины, ежевики, малины, костяники, кипрея собирают, лишь когда они полностью развернулись.

Плоды срывают созревшими, семена же — не раньше полного созревания.

Почки собирают ранней весной, когда они набухли.

Корни и корневища заготавливаются осенью, с началом увядания растений. Их выкапывают лопатой.

Сушить лекарственные растения тоже не так просто, как может показаться на первый взгляд. Травы сушат в тонких пучках, подвешивая на веревках, цветки и листья — в тени, рассыпав рыхлым слоем на марле или бумаге в местах постоянного проветривания. Почки сушат в прохладном помещении. Корни и корневища перед сушкой нельзя ни в коем случае мыть горячей водой, сушить их лучше на солнце или в печи, если используется газовая плита — горение огня должно быть минимальным. Плоды сначала подвяливаются на воздухе, а затем досушиваются в полуостывшей печи или духовке.

Хранить лекарственные растения можно в стеклянной, металлической, керамической или эмалированной посуде с плотно закрывшейся крышкой. Годятся также бумажные пакеты. Сушеные травы лучше хранить в банках из темного стекла с притертыми пробками, или в бумажных пакетах, и обязательно в темноте. Особо душистые растения лучше держать подальше от

основного сбора и укупоривать их особенно тщательно.

Травы хранятся от 1 до 2 лет, листья — от 1 до 3 лет, цветки — до 2 лет, плоды и семена — до 3 лет, корни и корневища — до 3 лет.

Целебные сборы — сухие смеси различных трав, листьев, цветков, кореньев и плодов — являются самой древней лекарственной формой. В домашних условиях из них готовят всевозможные «чаи» — настои и отвары. Настои чаще готовят из трав, цветков и листьев, а отвары — из грубых частей растений, корней, коры, корневища.

При горячем способе приготовления настои получают путем заваривания целебных сборов кипящей водой с последующим настаиванием в течение 15—20 мин., а отвары — с последующим кипячением в течение 20—30 мин. Или же лекарственные растения в определенной дозе заливаются водой комнатной температуры и нагреваются на водяной бане: настои — в течение 15 мин., отвары — 30 мин. После чего их охлаждают и процеживают.

Есть также и холодный способ приготовления настоев, когда лекарственные растения заливаются водой комнатной температуры и настаиваются до 6—8 часов, иногда и дольше.

«Зеленая аптека» — далеко не простая азбука природы. Она удачно составила «лечебные композиции», но дозировать их доверила специалистам-врачам. Поэтому мы ограничимся лишь рецептами простых лесных и лечебных чаев, признанных современной медициной.

ЛЕСНЫЕ ЧАИ

Лесные травяные чаи пили исстари. Они были очень популярны после бани. По вкусу и аромату эти напитки могли поспорить даже с традиционным чаем любых сортов. Но главное в лесных чаях то, что в них нет кофеина, будоражащего нервы. Зато есть масса биологически активных веществ: витаминов, гликозидов, алкалоидов, сапонинов, ферментов, органических кислот, пектинов и других веществ, благотворно влияющих на организм человека.

Растений, из которых можно приготовить лесные чаи, очень много. Как правило, для этого используются травы и листья, подвергающиеся специальной обработке. Сразу после сбора их сначала завяливают, рассыпая на бумаге или марле тонким слоем. Затем — скручивание между ладонями рук и растирание до появления из растений влаги. Скрученные листья и травы складывают в кучки и накрывают мокрой тряпкой на 5—7 часов для ферментации. Чем выше температура, тем быстрее идет процесс ферментации, поэтому эмалированную миску с травами и

листьями нужно ставить в как можно теплое место (но слишком высокая температура и передержка чреваты потерей аромата и вкуса). Ферментированные скрученные листья и травы мелко нарезают, расстилают на ситах с пергаментом и сушат. Хорошо просушенные лесные чаи имеют цвет черного настоящего чая. Так, к примеру, когда-то приготовляли чаи из листьев иван-чая.

Лесные чаи заваривать лучше в фарфоровом, фаянсовом чайнике. Обдав его кипятком, бросают щепотку трав или листьев, кусочек сахара, чтобы убить горечь. Через 3— 4 минуты напиток готов — эфирные масла держатся только это короткое время. Можно повторно заваривать травы, но только обязательно крутым кипятком.

Лесные чаи можно пить до, после и во время еды и просто, когда есть в нем потребность. Они незаменимы зимой и весной, когда особенно ощущается недостаток витамина на нашем столе.

Чай березовый. Готовят из 1 столовой ложки сухих листьев на 200 мл кипятка. Помогает при отложении солей, воспалении мочевого пузыря.

Настой из березовых почек. 5 г сухих почек кипятят в стакане воды 15 мин., настаивают в течение часа.

Чай из брусничных листьев. 1 столовую ложку сушеных листьев замочить в холодной воде (250 мл), довести до кипения и настоять. Рекомендуется в качестве дезинфицирующего средства при болезнях мочевого пузыря и диабете.

Чай из дубовых листьев. Применяется для вкуса, весеннего очищения крови. 1 столовая ложка сухих листьев — на 200 мл кипятка.

Чай из душицы. Сушеная душица заливается кипятком, настаивается до 5 мин. Можно пить с молоком, сливками. 1 чайная ложка — на чашку кипятка. Применяется от кашля.

Чай из листьев ежевики. Хорошо утоляет жажду в жару, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. 5 г сухих листьев на 200 мл кипятка.

Чай из земляничных листьев. Обладает умеренным противовоспалительным свойством при лечении геморроя, кишечных катаров, заболеваний почек. Можно пить в качестве заменителя настоящего чая ежедневно. Для чая лучше брать осенние, покрасневшие листочки: от них навар лучше цветом, нежнее ароматом. На 200 мл кипятка 3—5 г сухих листьев.

Чай капорский или из иван-чая. Чай из листьев иван-чая применяется при бессоннице и головной боли, хорошее противовоспалительное средство. 1 чайная ложка листьев и соцветий — на 200 мл кипятка.

Чай из липового цвета. Действует как потогонное средство,

используется при простуде. 1 чайная ложка цвета — 200 мл кипятка. Настоять 10 мин.

Чай из малиновых листьев. Сушеные листья замачивают в воде, затем кипятят на слабом огне 5—7 мин., настаивают 3—4 мин. и процеживают. На 200 мл кипятка — 3—5 г листьев.

Чай мятный. Ложечку сушеной мяты залить чашечкой кипятка и настоять. Применяется при нарушении пищеварения, болезни желчного пузыря. Не рекомендуется пить большими дозами и слишком часто.

Чай из листьев костяники. На стакан кипятка — 3—4 трехлопастных листочков, по свойствам близок к ежевике и малине.

Чай из крапивы. Повышает свертываемость крови, улучшает обмен веществ, применяется при авитаминозах. 3—5 сушеных листьев — на 200 мл кипятка.

Чай из листьев и почек смородины черной. Листья и почки, заваренные кипятком — прекрасный напиток с неповторимым вкусом и ароматом. Полезен при ревматизме, воспалении мочевого пузыря. На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка листьев или почек.

Чай из цветков одуванчика. Уменьшает боль при расширении вен и тромбозах. На 200 мл кипятка — 3—5 г сушеных цветков.

Чай из ромашки. Способствует пищеварению, помогает от поноса, успокаивающее средство при заболеваниях кишечного тракта. На 200 мл кипятка — 1—2 чайные ложки сушеной смеси цветков и листьев.

Чай из чабреца или тимьяна. Употребляется как успокаивающее средство, от кашля и при коклюше. 5 г сушеной травы — на 200 мл кипятка.

Чай из листьев и цветков шиповника. Улучшает моторную функцию желудка, успокаивает боли, употребляется при заболеваниях полости рта, воспалительных процессах. На 200 мл кипятка — 3—5 г сушеных листьев, цветков.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ И БАЛЬЗАМЫ

Прием травяных чаев, содержащих самые различные витамины, микроэлементы, фитонциды (растительные антибиотики) и целый ряд других биологически активных веществ, обладающих общеукрепляющим действием, позволяет быстрее восстановить силы и способствует предупреждению болезней. Витаминные чаи и бальзамы, как правило, готовят из смеси нескольких сухих трав, цветков, плодов. Естественно, они обладают большим набором витаминов и более широким спектром действия.

Комбинированные чаи

1. Две столовые ложки смеси плодов шиповника, листьев смородины, малины и брусники, взятых в равных количествах, залейте 1,5 стакана кипятка, прокипятите 10 мин., настаивайте 1—2 часа, процедите и пейте по полстакана 2—3 раза в день.

2. Столовую ложку смеси 7 частей плодов рябины и 3 частей листьев крапивы залейте 0,5 л кипятка, прокипятите 10 мин., настаивайте 3—4 часа, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день.

3. Столовую ложку смеси из 1 части плодов шиповника и брусники и 3 частей листьев крапивы залейте 0,5 л кипятка и кипятите 10 мин. Настаивать 4 часа и пить по полстакана 3 раза в день.

4. Цветков липы — 10 частей, чабреца — 10, душицы — 5, корней одуванчика — 5, плодов малины — 7.

5. Листьев малины и смородины — 3 части, листьев земляники — 14.

6. Плодов шиповника — 6 частей, плодов рябины — 3, травы зверобоя — 10.

7. Листьев земляники — 3 части, листьев ежевики — 2, плодов шиповника — 2—3.

8. Листьев земляники, ежевики, иван-чая, смородины черной — по 1 части, трава чабреца — 0,5, плоды шиповника — 2.

Витаминный бальзам. Составить смесь мелкоизмельченных трав: зверобой — 3 части, мать-и-мачеха — 3, мята — 2,5, душица — 2,5, ромашка — 2, кукурузные рыльца — 2, плоды шиповника — 1,5, плоды боярышника — 1, валериана — 1, эвкалипт — 0,5. Заваривается из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка.

Витаминные напитки из хвои. Для приготовления напитка пригодны только свежие ветки. Хвою отделяют от веточек, моют, нарезают на кусочки не более 0,5 см, 30 г такой хвои достаточно для того, чтобы приготовить настой, удовлетворяющий суточную потребность человека в витамине С. Хвойную сечку растирают в деревянной ступке или раздавливают деревянной толкушкой в эмалированной посуде. Хвойный напиток готовят 2 способами.

1-й способ. Растертую хвою опускают в воду из расчета 30 г на 2—3 стакана нагретой до кипения воды и подкисленной по вкусу лимонной кислотой. В горячей воде в посуде, закрытой крышкой, хвоя настаивается сутки. Затем напиток процеживают через марлю и добавляют по вкусу сахар. Рекомендуется ежедневно употреблять по полстакана в день.

2-й способ. Растертая хвоя заливается водой комнатной температуры и настаивается в закрытой посуде 2—3 дня. Затем настой процеживают, подсахаривают по вкусу.

Напитки из хвои не могут долго храниться и быстро теряют витамин С, поэтому лучше готовить свежий настой каждый раз.

ЧАИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Чай лекарственный — напиток, обладающий лечебными свойствами и приготовляемый из различных (в зависимости от названия) растений.

Чай аппетитный. Чай состоит из 8 частей травы полыни и 2 частей травы тысячелистника. Назначается для возбуждения аппетита. Одну ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15—20 мин. до еды.

Чай грудной. Назначают при простудных заболеваниях как отхаркивающее средство. Чай состоит из 2 частей корня аниса, 2 частей листьев мать-и-мачехи, 1 части травы душицы. Одну столовую ложку смеси заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение 30 мин., остужают и процеживают. Принимают по 1—2 столовой ложке 3—4 раза в день.

Чай желчегонный. Состоит из 4 частей плодов бессмертника, 3 частей листьев трилистника, 2 частей листьев мяты и частей плодов кориандра. 1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 20 мин., процеживают, принимают по указанию врача по полстакана 3 раза в день за 30 мин. до еды при воспалении желчного у пузыря.

Чай мочегонный. Состоит из 3 частей листьев толокнянки и по одной части цветков василька и корня солодки, Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин., остужают, процеживают, принимают по назначению врача по 1 столовой ложке 3—4 раза день при воспалительных

заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей.

Чай потогонный. Состоит из равных частей цветков липы и плодов малины или 2 частей плодов малины, 2 частей листьев мать-и-мачехи и 1 части душицы. 1 столовую ложку смеси заваривают в 1 стакане кипятка. Принимают в горячем виде по полстакана 3—4 раза в день.

Чай слабительный. Состоит из 3 частей листа сенны, частей коры крушины, 2 частей ягод жостера, 1 части плодов аниса и 1 части корня солодки. 1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин., процеживают и принимают на ночь полстакана или стакан настоя.

Чай успокоительный. Состоит из 1 части корня и корневища валерианы, 2 частей листьев мяты, трилистника и 1 части хмеля. 1 столовую ложку смеси настаивают в течение 30 мин. в 400 мл кипятка, процеживают. Пьют по полстакана 2 раза в день, утром и вечером при нервных возбуждениях и бессоннице.

ВИТАМИННЫЙ КОФЕ

Заменители кофе из местных дикорастущих растений не содержат кофеина, теобромина, теофилина, способствуют выделению желудочного сока, улучшают пищеварение и в известной мере уменьшают гнилостные процессы в кишечнике.

Кофе из дикого цикория. Мясистые корни цикория сушат, обжаривают и после помола используют как заменитель кофе. Кофе из цикория — диетический напиток, его пьют с молоком или сливками. Четверть столовой ложки — на 250 мл кипятка или горячего молока.

Желудевый кофе. Желуди собирают поздней осенью, после первых заморозков, когда они не так горьки. Сушат в печи или духовке, устраняют оболочки и обжаривают. Раньше кофе давали детям от поноса.

На 250 мл кипятка — 1,5 чайные ложки обмолотых желудей.

Кофе из корневищ лопуха. Корневища лопуха промыть, высушить и поджарить в духовке до побурения. Затем размолоть на кофемолке. 1—2 чайные ложки на стакан кипятка.

Кофе из корневищ одуванчика. Готовится так же, как из корневищ лопуха.

Кофе из семян шиповника. Семена шиповника тщательно очистить, поджарить, истолочь в ступе и смешать с помолом из корневищ лопуха. На 200 мл кипятка 1—2 чайные ложки смеси.

НА ЛЮБОЙ ВКУС

«Казань некоторым образом главное место, средоточение губерний, прилегающих к ней с юга и востока. Вообще значение Казани велико: это место встречи и свидания двух миров. И потому в ней два начала: западное и восточное, и вы их встретите

на каждом перекрестке; здесь они от беспрерывного действия друг на друга сжались, сдружились, начали составлять нечто самобытное по характеру... Казань — главный караван-сарай на пути идей европейских в Азию и характера азиатского в Европу... везде вы видите большой город, исполненный жизни, центральный своего края, торговый и, что всего важнее, город двуначальный — европейско-азиатский».

Этот отрывок из дорожных записок XIX века датирован 1835 годом и принадлежит известному русскому писателю и публицисту Александру Герцену.

Вот также вместе с идеями, товарами и модой на казанский стол попадали неведомые ранее, новые экзотические напитки. Во времена А. Герцена здешние кондитерские охватила волна моды на шоколад.

Сохранился интересный «Счет расходам, произведенным по угощению почетных посетителей университетских торжеств 13—15 сентября 1825 года», где значился экзотический «шоколат — 5 фунтов по 4 рубля». Конечно же, университетские профессора знали, чего требовали: создатель системы растительного и животного мира Карл Линней (1707—1778 гг.) дал дереву какао — источнику шоколада прекрасное имя: «теоброма» — «пища богов».

Считается, что эти деревья впервые обнаружили еще 4 тысячи лет назад индейцы в бассейне реки Амазонки. В 1528 году ее плоды преподнес своему королю Карлу V испанский конкистадор Эрнан Кортес, и вскоре шоколадное дерево стало известно Европе. Самого Кортеса горьким напитком «кокоатла» угостил император ацтеков Монтесума. Он был столь почитаемым напитком, что пили его только из золотых бокалов.

Вскоре предприимчивый Эрнан Кортес завел у берегов Западной Африки плантации какао-бобовых деревьев.

Почти целое XVII столетие испанцы имели монополию на рынке какао-бобов. Они начали добавлять в какао воду и тростниковый сахар и подогревать эту смесь. Шоколад стал любимым напитком испанской аристократии. А тем временем английские и голландские рейдеры топили в море «никчемные» мешки с какао-бобами с захваченных испанских кораблей.

В 1705 году амстердамский доктор Стефани Бланкарди заявил, что «шоколад — это еще и истинный бальзам для рта, поддерживающий в здоровом состоянии все железы и соки организма. Поэтому у всех, кто его пьет, сладкое дыхание». Вокруг шоколада разгорелся настоящий ажиотаж. И вскоре «аллеи какао» появились в Вест-Индии, обеспечивая англичан собственным напитком. В Лондоне открылось множество

«шоколадниц», соперничавших с кофейными. А первый «дом шоколада» существовал здесь еще с 1657 года.

Рост производства, промышленная революция, механизировавшая процесс приготовления шоколада сделали цены на него доступными широкой публике. Постепенно шоколадный напиток стал распространяться по всей Европе. В начале XIX века он достиг и Казани.

В 1828 году голландский химик Конрад ван Хутен научился выделять светлое вещество, названное маслом какао, и делать порошок, известный всем сегодня как какао-порошок.

«Предостережение! Стоит появиться хорошему продукту, стоит приобрести известность его у публики, стоит заручиться большим сбытом, как моментально появляются подделки. Теперь появились в России подделки нашего всемирно известного чистого голландского «Какао Ван-Гутен». Потребители нашего какао стараются обманным посредством подделки нашей этикетки, подражая нашей упаковке и нашим жестянкам, придавая этим подделкам совершенно схожий вид. Поэтому в интересах публики просим обращать особенное внимание на изображенный здесь ярлык и возвращать всякие подделки в нашу фирму. В 1828 году основатель фирмы Ван-Гутен был привилегирован Голландским королевским декретом как изобретатель какао в порошке. Большой успех «Какао Ван-Гутен» вызвал многочисленные подражания, но ни один из них нельзя сравнить с продуктом изобретателя Ван Гутена как растворимостью, так равно и превосходством вкуса. Просим вырезать этикетку для сравнения при покупке настоящего «Какао Ван-Гутен» — такое объявление появлялось в казанских газетах с тех пор, как фирма Конрада Ван-Хутена стала поставлять сюда свою продукцию. На первых полосах печаталось специально изображение этикетки. Была реклама и иного рода: «Какао Ван-Гутен. Быстро и хорошо. Приятный вкус. Питательные свойства. Быстрота приготовления. Чайная ложка «Какао Ван-Гутен» достаточна для приготовления шоколада на воде и молоке».

А подделывали шоколад весьма умело — из соков растений, пшеничной муки, чечевицы, гороха, заменяя какаовое масло яичным желтком или сливочным маслом.

Для казанских врачей шоколад стал «Жидкой пищей здоровья». Они его рекомендовали как полезный «для желудков слабых, людей лимфатического или малокровного темперамента, кормилиц».

«Богатые татары очень часто заходят в кондитерские пить шоколад с огромным количеством ванили»,— это наблюдение сделано в 60-е годы XIX века географом М. Лаптевым. Шоколад

отпускался почти в каждой из шести казанских кондитерских.

В 1875 году в Швейцарии был разработан способ приготовления твердого молочного шоколада. Его открыл кондитер Даниэль Петер.

Начало XX века совпало для Казани с небывалой модой на прохладительные напитки. Хотя лимонады и фруктовые воды пользовались популярностью у казанцев и раньше, но с разрешением правительства и местных властей с 1909 года «повсеместно приготовлять шипучие фруктовые минеральные воды и лимонады не из дистилированной, а из хорошо прокипяченной воды», их стали продавать «распивочно и на вынос» в многочисленных питейных заведениях и ларьках, а также почти на всех перечисленных питейных заведениях, трактирах, ресторанах, а также в специальных ларьках и «бочках»; на перекрестках почти всех главных улиц. Появление нового специального оборудования — «самодействующих и насосных аппаратов» — и фабрикация различных сиропов, экстрактов, эссенций позволили изготовлять «шипучку» самых разных видов: абрикосовую, айвовую, апельсиновую, барбарисовую, грушевую, дынную, земляничную, малиновую, лимонную, персиковую, яблочную, мятную — до 17 видов! «Фруктовые и ягодные углекислые воды» рекламировать особо не требовалось, аргументация тут была простой и убедительной: во-первых, они были дешевы, во-вторых — полезны, в-третьих, от воды не полнеют.

Что вкус для мира, слишком занятого! Но помню, от безвкусицы устав, То ощущенье чуда золотого, Шипевшего когда-то на устах. И лимонад не терпит равнодушья... Как прыгали, пьянящие слегка, Лимонов бывших крошечные души, Смеясь внутри любого пузырька!

Вот на какие поэтические строки вдохновил простой лимонад Евгения Евтушенко.

На фруктовые воды и лимонад большой спрос и сейчас. В торговую сеть поступают более 20 их различных наименований: «Ягодка», «Грушевый», «Буратино», «Саяны», «Байкал», «Лимон», «Апельсин», «Бахмаро», «Яблоко» и ряд других, а также сиропы. В последнее время широкую популярность завоевал вкусный напиток «Тархун», в основе которого настой из травы тархун. Напиток «Золотистый» производится на основе натурального концентрированного неосветленного мандаринового сока, получаемого из мякоти и кожуры плодов.

Специалисты создали стабилизаторы для фруктовых вод, продлевающие срок их реализации с 7 до 15, 30 суток и более.

Особой популярностью пользуются тонизирующие напитки

«Байкал», «Кока-кола» и «Пепси-кола». «Байкал» производится в нашей стране с 1965 года. Он содержит в себе экстракт кустарникового растения элеутерококка семейства аралиевых, действие которого на организм сходно с действием женьшеня: устраняет физическое и умственное утомление. Когда-то «кока-колу» тоже рекомендовалось пить как лекарство от умственной усталости. Это свойство тропического дерево коли, точнее его орехов, открыл в конце XIX века американский аптекарь Джон Пембертон. Форма бутылок этого напитка дошла до нас почти без изменений с 1915 года. Для производства в нашей стране «пепси-колы» берется сахарный сироп и концентрат, поставляемый фирмами-производителями из США, напиток газируется углекислым газом.

В продаже появились даже безалкогольные вина и пиво. Безалкогольные вина «Гвиниса», «Армази», «Цискари» были созданы в Грузии в 70—80-е годы. Их получают из натурального виноматериала, обработанного специальным способом. Благодаря особой технологии приготовления в этих напитках нет ни капли алкоголя, сохранены витамины, органические кислоты, ферменты, аминокислоты, микроэлементы. Они отдают даже характерным букетом натурального виноградного вина. Кисловатые, чуть терпкие на вкус, напитки прекрасно утоляют жажду, оказывают легкое тонизирующее действие. «Армази» создано на основе «Гвинисты», с добавлением сахара и углекислого газа. А «Цискари» предназначен для страдающих сахарным диабетом — в его состав входит ксилит.

В безалкогольном пиве содержание спирта не превышает 0,5 процента — как в кефире.

Айс-кримы, джулепы, коблеры, крюшоны, коктейли, физы — сколько разнообразных безалкогольных напитков пришли на наш стол в последнее время! Конечно, тут не обошлось без известного модного воздействия и увлечения молодежи. И все же сейчас даже трудно представить жизнь современного человека без них, привычных и обыкновенных, воспринимающимися зачастую как нечто само собой разумеющееся.

Компоты и кисели, сиропы и коктейли, газированные и минеральные воды, напитки из ягод, фруктов, овощей, хлеба, молока, меда, трав, цветов. На любой вкус — простые и смешанные, прохладительные и питательные, горячие и охлажденные, тонизирующие и витаминные, богатые минеральными веществами и обладающие лечебным действием, для детей и взрослых. Подаренные природой и придуманные людьми эти напитки — желанные гости и украшение любого стола — будь то экзотические чайная или кафе, фитобар или свой

дом.

АЙС-КРИМЫ

Айс-крим — питательный фруктово-ягодный напиток, основной составной частью которого является мороженое. В переводе с английского языка означает «замороженный сливочный крем». Айс-кримы не размешивают, подают с соломинкой и ложечкой.

Айс-крим малиновый. В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить малиновый сироп, консервированные фрукты ассорти, залить газированной водой.

На 250 мл напитка: мороженое фруктовое — 50 г, сироп малиновый — 30 г, консервированные фрукты ассорти — 50 г, вода газированная — 120 мл.

Айс-крим земляничный. В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить земляничный сок, свежую спелую землянику и залить березовым соком.

На 250 мл: мороженое сливочное — 50 г, сок земляничный — 60 мл, земляника свежая — 50 г, сок березовый — 80 мл.

Айс-крим смородиновый. В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить грушевый сок, консервированные фрукты ассорти, залить смородиновым морсом.

На 250 мл: мороженое фруктовое — 50 г, сок грушевый — 30 мл, фрукты ассорти — 50 г, морс смородиновый — 120 мл.

Айс-крим «Ягодка». В высокий стакан или бокал положить фруктово-ягодное мороженое, добавить вишневый сироп, вишневый или черносмородиновый соки, залить фруктовой водой (вишневой, клубничной). Сверху положить консервированные вишни или клубнику.

На 250 мл: мороженое фруктово-ягодное — 50 г, сироп вишневый — 30 г, сок вишневый или черносмородиновый — 50 г, вода фруктовая — 70 мл, консервированная вишня или клубника — 30 г.

Айс-крим черничный. В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить черничный сок, консервированные фрукты ассорти, залить лимонным морсом.

На 250 мл: мороженое фруктовое — 50 г, сок черничный — 30 мл, фрукты ассорти — 50 г, морс лимонный — 120 мл.

Айс-крим березовый. В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить пряный сироп, залить березовым соком.

На 250 мл: мороженое сливочное — 50 г, сироп пряный — 30 г, сок березовый— 120 мл.

Айс-крим хвойный. Несколько еловых или сосновых иголок

растереть в ступке, добавив малиновый сироп. Затем иголки удалить, а сироп перелить по лезвию ножа на дно высокого стакана. Осторожно, чтобы слои напитка не перемешались, влить в стакан охлажденный апельсиновый сок. Сверху положить мороженое.

На 250 мл: мороженого — 50 г, сок апельсиновый — 70 мл, сироп малиновый — 30 г, веточка хвои.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Гоголь-моголь — высокопитательный напиток, приготовляемый из сырого яйца или яичного желтка, взбитого или растертого с сахаром.

Гоголь-моголь земляничный. Яичные желтки взбить до образования густой массы лимонного цвета, а белки — в пену. В желтки, продолжая взбивать, добавить соль, сахар, земляничный сок и хорошо размешать. Затем, помешивая, влить холодное пастеризованное или кипяченое молоко и холодную кипяченую воду и снова перемешать. Полученную смесь влить во взбитые белки. При подаче посыпать натертым мускатным орехом.

На 700 мл: сок земляничный — 100 мл, яйца — 2 шт., сахар-песок — 80 г, вода — 100 мл, молоко — 400 мл, соль — 1 г, мускатный орех — 4—5 г.

Гоголь-моголь из черноплодной рябины с медом. В миксер выпустить куриное яйцо, влить холодное пастеризованное или кипяченое молоко, добавить мед и сок черноплодной рябины и взбить до получения однородной массы. Подать сильно охлажденным.

На 800 мл: сок черноплодной рябины — 200 мл, мед натуральный — 180 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

Гоголь-моголь черничный. Яичные белки взбить в густую пену. Отдельно взбить яичные желтки, добавить соль, сахар, черничный сок и хорошо размешать. Влить холодное пастеризованное молоко, охлажденную кипяченую воду и тщательно перемешать. Полученную смесь влить в сбитые белки. Перед подачей посыпать напиток тертым мускатным орехом.

На 700—800 мл: сок черничный — 100 мл, яйца — 2 шт., сахар-песок — 80 г, молоко — 400 мл, вода — 100 мл, мускатный орех — 4—5 г, соль — 1г.

Гоголь-моголь клюквенно-медовый. Выпустить в миксер куриное яйцо, добавить холодное пастеризованное молоко, натуральный мед, клюквенный сок и взбить до получения однородной массы. Подать сильно охлажденным.

На 600 мл: сок клюквенный — 50 мл, мед — 150 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

Гоголь-моголь медовый. Выпустить в миксер куриное яйцо,

добавить холодное пастеризованное или кипяченое молоко, мед, лимонный или апельсиновый сок и взбить до получения однородной массы. Подавать сильно охлажденным.

На 600 мл: яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл, мед 6 столовых ложек, лимонный или апельсиновый сок — 2 столовые ложки.

ДЖУЛЕПЫ

Джулеп — освежающий прохладительный напиток, обязательной составной частью которого является свежая мята или мятный сироп. При использовании свежей мяты ее растирают ложкой вместе с сахаром в стакане.

Джулеп клубничный. В стакан положить две веточки мяты, добавить сахар, тщательно растереть ложкой, мяту удалить. Стакан на 3/4 объема заполнить измельченным пищевым льдом, влить клубничный и лимонный соки, клубничный сироп, тщательно перемешать. Украсить напиток веточкой мяты и ягодками клубники.

На 200 мл: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок клубничный — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп клубничный — 10 г, ягоды клубники — 1 —2 шт., пищевой лед.

Джулеп малиновый. В стакане растереть свежую мяту с сахаром, мяту удалить, стакан наполнить на 3/4 объема мелко толченым пищевым льдом, влить малиновый и лимонный соки, ванильный сироп, перемешать, украсить веточкой свежей мяты и ягодами малины.

На 200 мл: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок малиновый — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп ванильный — 10 г, ягоды малины — 3—5 шт., пищевой лед.

Джулеп смородиновый. В стакане растереть мяту с сахаром, мяту удалить, в стакан добавить измельченный лед на 3/4 объема, влить смородиновый и лимонный соки, сахарный сироп, перемешать. Сверху украсить ягодами черной смородины.

На 200 мл: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок черносмородиновый — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 10 г, ягоды черной смородины — 20 г, пищевой лед.

КОБЛЕРЫ

Коблер — прохладительный освежающий напиток, обязательной составной частью которого являются мелко толченый пищевой лед и свежие или консервированные фрукты и ягоды. Ягоды кладут целыми, а фрукты разрезают пополам, удаляя косточку и нарезают кубиками. Пьют коблер через соломинку, недаром он переводится с английского языка как «длинный глоток».

Коблер клубничный. Стакан наполнить наполовину толченым пищевым льдом, добавить нарезанные

консервированные фрукты ассорти. Клубничный сок и лимонный сироп перемешать с ванильным сиропом, налить в стакан, сверху положить клубнику и взбитые сливки.

На 200 мл: сок клубничный — 50 мл, сироп лимонный — 20 г, сироп ванильный — 10 г, фрукты консервированные — 50 г, клубника — 20 г, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер земляничный. Стакан наполнить на две трети толченым пищевым льдом, положить сливочное мороженое, влить земляничный сок, украсить свежей земляникой и добавить березовый сок.

На 250 мл: сок земляничный — 40 мл, мороженое сливочное — 50 г, сок березовый — 100 мл, земляника — 50 г, пищевой лед.

Коблер вишневый. Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, влить сахарный сироп, лимонный сок, вишневый сок с мякотью, украсить консервированными вишнями.

На 200 мл: сок вишневый с мякотью — 60 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 20 мл, вишни консервированные — 50 г, пищевой лед.

Коблер смородиновый. Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, положить желе из красной смородины, сливочное мороженое и влить газированную воду. Украсить напиток белой и красной смородиной.

На 200 мл: желе из красной смородины — 50 г, мороженое сливочное — 50 г, газированная вода — 50 мл, белая и красная смородина — 30 г, пищевой лед.

КОКТЕЙЛИ

Коктейли — смешанные фруктово-ягодные, овощные, молочные напитки. Все коктейли систематизируются по способу приготовления, назначению и основному компоненту. В мире насчитывается около 3 тысяч стандартных коктейлей.

Слово «коктейль» переводится с английского языка как «петушиный хвост». Так были прозваны из-за своей пестроты перемешанные многослойные напитки, популярные в барах США в конце XIX века.

Молочные коктейли готовят в миксере или шейкере. Ими не пользуются при приготовлении фруктово-ягодных коктейлей, в состав которых не входят молочные продукты. После быстрого смешивания коктейли сразу подают на стол.

Коктейли молочные

Коктейль молочно-вишневый. Молоко вскипятить, сильно охладить. Вишни перебрать, промыть, освободить от косточек, протереть через сито, добавить сахар, молоко и взбить в миксере или веничком.

На 250 мл: молоко — 100 мл, вишни — 100 г, сахар-песок —

30 г.

Коктейль «Ветерок». Взбить в миксере охлажденное пастеризованное молоко, гвоздичный сироп и виноградный сок, перелить в бокал и подать.

На 150 мл: молоко — 80 мл, сироп гвоздичный — 10 г, сок виноградный — 60 мл.

Коктейль молочно-пряный. Взбить в миксере охлажденное пастеризованное молоко, пряный сироп и сливочный сок, перелить в бокал и подать.

На 150 мл: молоко — 100 мл, сироп пряный — 10 г, сок сливовый — 40 мл.

Коктейль «Клубничка». В миксер слить клубничный сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко, добавить сливочное мороженое и взбить в течение 1 мин. При подаче в стакан или бокал положить 1—2 клубники, сверху украсить взбитыми сливками.

На 130 мл: сироп клубничный — 20 г, молоко — 50—60 мл, мороженое сливочное — 20 г, ягоды клубники — 1—2 шт., сливки — 10 г.

Коктейль «Малинка». В миксер влить холодное пастеризованное молоко, малиновый сироп и положить мороженое. Подать сразу же после приготовления.

На 150 мл: молоко — 70 мл, сироп малиновый — 50 г, мороженое сливочное — 50 г.

Коктейли фруктово-ягодные и овощные

Коктейль вишневый. В фужер положить консервированные фрукты ассорти, добавить апельсиновый сироп, ананасовый сок и вишневый морс.

На 150 мл: сироп апельсиновый — 10 г, сок ананасовый — 20 мл, морс вишневый — 50—60 мл, фрукты консервированные ассорти — 50 г.

Коктейль «Рябинка». В бокал налить рябиновый сироп, клюквенный морс, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 150 мл: рябиновый сироп — 20 г, морс клюквенный — 70 мл, вода газированная — 60 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль томатно-молочный. Взбить в миксере томатный сок, пастеризованное охлажденное молоко, добавить немного соли и черного молотого перца.

На 200 мл: томатный сок — 50 мл, молоко — 150 мл, соль — 2 г, перец — 0,02 г.

КРЮШОНЫ

Крюшон — охлаждающий напиток из смеси фруктово-ягодных морсов и соков. «Крюшон» в переводе с французского языка означает ««маленький кувшин», прозванный так из-за

подачи на стол в специальной посуде-вазе. Температура напитка при подаче на стол не должна быть выше 15°С.

Крюшон клубничный. Положить в крюшонницу перебранную, промытую свежую клубнику, добавить сахар, влить клубничный морс (1/2 часть) и настоять 3 часа. Затем влить оставшийся морс, охлажденную фруктовую воду (клубничную или яблочную), тщательно размешать. В бокал кладут по клубнике.

На 1,8 л: клубника свежая — 500 г, сахар-песок — 50 г, морс клубничный — 750 мл, вода фруктовая — 500 мл.

Крюшон малиновый. Малину перебрать и промыть под струей воды, положить в крюшонницу или кувшин, засыпать сахаром и поставить на 1—2 часа в холодильник. Затем добавить пищевой лед, лимонный сок, минеральную воду, осторожно перемешать и разлить.

На 1,8 л: малина — 500 г, сахар-песок — 200 г, сок лимонный — 100 мл, вода минеральная — 1л, пищевой лед.

Крюшон вишневый. Свежие вишни перебрать, промыть и положить в крюшонницу, засыпать сахаром и поставить на 3—4 часа в холодное место. Затем влить вишневый или черносмородиновый сок, охлажденную минеральную воду, перемешать. В каждый бокал кладется по вишне.

На 1,8 л: вишни свежие — 500 г, сахар-песок — 100 г, сок вишневый или черносмородиновый — 500 мл, вода минеральная — 750 мл.

Крюшон клюквенный. Половину нормы клюквы размять с сахаром, добавить апельсин, очищенный от кожуры и нарезанный тонкими ломтиками, переложить в крюшонницу. Добавить сюда оставшуюся часть клюквы, пищевой лед и залить содовой или минеральной водой.

На 1,5 л: клюква — 200 г, сахар-песок — 200 г, апельсин — 1 шт., вода содовая или минеральная — 1л.

ФИЗЫ

Физы — игристые, сильно пенящиеся напитки, основными составными частями которых являются минеральная и газированные воды, а также кислые фруктово-ягодные соки.

Слово «физ» с английского языка переводится как «шипучий».

Подают физы с соломинкой.

Физ клубничный. В шейкер влить клубничный и лимонный соки, сахарный сироп, добавить пищевой лед, смешивать в течение 0,5—1 мин. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 150 мл: сок клубничный — 50 мл, сок лимонный — 30 мл, сироп сахарный — 20 г, вода минеральная или газированная —

50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ малиновый. В шейкере смешать в течение 0,5—1 мин. лимонный сок, малиновый сироп и пищевой лед. Процедить в бокал и долить минеральной или газированной водой.

На 150 мл: сок лимонный — 20 мл, сироп малиновый — 30 г, вода минеральная или газированная — 100 мл, лед пищевой — 2 кубика.

Физ смородиновый. В шейкере смешать в течение 0,5— 1 мин. смородиновый сок, белок куриного яйца, пищевой лед. Процедить в бокал и долить минеральной или газированной водой.

На 150 мл: сок смородиновый — 50 мл, сироп сахарный — 30 г, яйцо (белок) — ½ шт., вода минеральная или газированная — 70 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ вишневый. В шейкер влить вишневый сок с мякотью, лимонный сок, сахарный сироп, добавить белок куриного яйца и пищевой лед, смешивать в течение 0,5—1 мин. Процедить в бокал и долить минеральной или газированной водой.

На 150 мл: сок вишневый с мякотью — 50 мл, сок лимонный — 30 мл, сироп сахарный — 20 г, яйцо (белок) — ½ шт., вода минеральная или газированная — 50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ шиповниковый. В шейкере смешать в течение 0,5—1 мин. белок куриного яйца, сироп шиповника, сок лимона, пищевой лед. Вылить в бокал и добавить минеральную или газированную воду.

На 150 мл: сироп шиповника — 30 г, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — ½ шт., вода минеральная или газированная — 100 мл, лед пищевой — 2 кубика.

Физ томатный. В шейкер влить томатный и лимонный соки, добавить яичный белок, соль, черный молотый перец и смешивать в течение 0,5—1 мин. Смесь процедить в бокал, долить минеральной или газированной воды.

На 150 мл: сок томатный — 70 мл, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — ½ шт., вода минеральная или газированная — 60 мл, соль, перец черный молотый.

ФЛИПЫ

Флипы — освежающие напитки из яичного желтка, фруктовых сиропов и молока.

Флип «Айсберг». В миксер выбить желток куриного яйца, добавить сливочное мороженое, вишневый сироп, холодное молоко и хорошо взбить. Напиток сразу же подать.

На 150 мл: 2 чайные ложки вишневого сиропа, 50 г сливочного мороженого, 1 яичный желток, 100 мл холодного

пастеризованного молока.

Флип «Малинка». Выбить в шейкер желток куриного яйца, влить малиновый сок, сахарный сироп и холодное молоко, положить пищевой лед и смешать в течение 1 мин.

На 150 мл: 2 столовые ложки малинового сока, 1 столовая ложка сахарного сиропа, 1 яичный желток, 100 мл холодного пастеризованного молока, 2 кубика пищевого льда.

Флип клубничный. Выбить в миксер желток куриного яйца, влить клубничный и лимонный сиропы и холодное молоко и хорошо взбить. Напиток перелить в стакан или бокал и сверху положить взбитые сливки.

На 150 мл: 2 столовые ложки клубничного сиропа, 2 чайные ложки лимонного сиропа, 1 яичный желток, 100 мл холодного пастеризованного молока, 10 г взбитых сливок.

Флип калиновый. Выбить в шейкер желток куриного яйца, добавить мед, калиновый сок, холодное молоко, пищевой лед и смешать в течение 2 мин. Напиток процедить в бокал и сверху положить взбитые сливки.

На 150 мл: 1 столовая ложка калинового сока, 1 столовая ложка натурального меда, 1 яичный желток, 100 мл холодного пастеризованного молока, 1 кубик пищевого льда, 10 г взбитых сливок.

Флип черничный. Выбить в миксер желток куриного яйца, влить черничный сок, холодное молоко и хорошо взбить. Напиток процедить в бокал и сверху положить взбитые сливки.

На 150 мл: 50 мл черничного сока, 1 яичный желток, 100 мл холодного пастеризованного молока, 10 г взбитых сливок.

ЭГ-НОГ

Эг-ног — молочно-фруктовый прохладительный питательный напиток с яйцом, переводится с шотландского языка как «яичное пиво».

Подают напиток в высоком стакане или бокале со льдом и соломинкой. Пить его следует сразу же после приготовления, пока не осела пена, хорошо охлажденным.

Эг-ног малиновый. В миксер или шейкер влить малиновый сироп, охлажденное молоко, добавить сливочное мороженое, яйцо, толченый пищевой лед, смешивать в течение 1 мин.

На 200 мл: молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., мороженое сливочное — 50 г, сироп малиновый — 30 г, пищевой лед — 10 г.

Эг-ног рябиновый. В шейкер или миксер положить сливочное мороженое, яйцо, добавить охлажденное молоко, рябиновый сироп. Смешать в течение 1 мин.

На 150 мл: молоко пастеризованное, охлажденное — 80 мл, яйцо — 1 шт., мороженое сливочное — 50 г, сироп рябиновый —

30 г.

Эг-ног медовый. В миксер или шейкер влить молоко, добавить яйцо и мед, смешивать в течение 1 мин.

На 125 мл: охлажденное пастеризованное молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., мед — 20 г.

КАКАО И ШОКОЛАД

Дерево какао — вечнозеленое растение, насчитывающее 20 видов и плодоносящее в течение 20—40 лет. Его плоды огурцеобразные, желтого или оранжевого цвета, после уборки подвергаются ферментации, затем сушке, обжариванию, измельчению и помолу.

В настоящее время крупнейшими производителями какао являются страны Африки и Бразилии.

Порошок какао содержит белки, жиры, углеводы. Напиток из него питателен, устраняет утомление, ободряет и тонизирует.

Специфический аромат какао придают около 40 летучих соединений, а особый вкус — кофеин, теобромин.

Какао усиливает выделение желудочного сока, однако его не рекомендуется пить страдающим сахарным диабетом, атеросклерозом, заболеваниями печени или почек.

Бобы какао являются также сырьем для изготовления шоколада.

Напитки из какао-порошка приготовляются так же, как и напитки из кофе, но несколько гуще и подаются в больших по размеру чашках. Из шоколадного порошка или натертого на терке плиточного шоколада можно приготовить высокопитательные и вкусные напитки.

Какао горячее. Какао-порошок смешать с сахаром, добавить немного горячей воды, растереть до образования однородной массы, залить кипятком, довести до кипения. Готовый напиток налить в чашку и подать.

На 250 мл: какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 20 г, вода — 200— 210 мл.

Какао с молоком. Смешать порошок какао с сахаром, добавить немного молока и растирать до получения однородной массы. Затем влить кипящее молоко, поставить на огонь и довести до кипения.

На 250 мл: молоко — 210—220 мл, какао-порошок — 10 г, сахар-песок — 20 г.

Какао со сгущенным молоком. Сгущенное молоко с сахаром разбавить небольшим количеством воды и постепенно смешать с какао-порошком. Добавить еще воды и довести до кипения на огне.

На 200 мл: какао-порошок — 5 г, сгущенное молоко — 35 г,

вода — 160 мл.

Шоколад горячий. Шоколад натереть на терке, залить теплым молоком (50 мл) и хорошо растереть до образования однородной массы. Затем добавить сахар и, непрерывно помешивая, влить еще горячее молоко.

На 200 мл: шоколад — 30—35 г, молоко — 150 мл, сахар-песок — 10—15 г.

2-й способ. Шоколад в порошке — 1 чайная ложка на стакан воды — смешивается с сахарным песком и заливается кипятком или горячим молоком. Тщательно растереть, непрерывно помешивая, довести до кипения на огне.

ТРЕЗВЫЙ СТОЛ

При подготовке и праздничного, и будничного стола почему-то меньше всего внимания уделяется напиткам — большой и разнообразной группе пищевых изделий. А между тем они могут употребляться перед едой, во время еды и на десерт, в старину у татар они зачастую были настоящим украшением стола во время званых обедов и праздников. На широких нарах-сэке — постилались небольшие ковры, а позади для почетных гостей ставились маленькие подушки, чтобы облокотиться на них и отдохнуть. На подносе подавались угощения — самые разнообразные кушанья и напитки. И начинался кыстау — татарский обычай потчевания гостя.

А какое разнообразие напитков, подаренных природой и придуманных людьми, можно предложить сейчас, в наше время! Современная кухня богата самыми разнообразными безалкогольными напитками, питательными и прохладительными, утоляющими жажду и тонизирующими.

Приготовление напитков. Для приготовления фруктовых, овощных, ягодных напитков надо использовать только свежие продукты, без всякой порчи, плесени и гнили. Это гарантия хорошего напитка. Все продукты перед приготовлением напитков надо тщательно вымыть. Различную зелень следует сначала перебрать и затем вымыть. Овощи лучше мыть во вместительной посуде с холодной водой, но непродолжительное время, так как может теряться при этом часть витаминов и полезных веществ.

Лимоны рекомендуется вымыть и, прежде чем разрезать, обдать кипятком. Это усиливает их аромат.

Резать овощи и фрукты желательно на деревянной доске острым ножом из нержавеющей стали.

Чтобы продукты не вяли и не теряли витамины, их необходимо чистить, мыть и резать непосредственно перед использованием. Овощи можно слегка сбрызнуть уксусом, лимонным соком. Это предохранит витамины от разрушения.

Тепловая обработка продуктов должна быть максимально щадящей: при длительной обработке ягоды, фрукты и овощи теряют значительную часть полезных веществ.

При приготовлении напитков надо строго соблюдать их рецептуру. Для правильной дозировки продуктов можно пользоваться настольными весами и мерительными стаканами-мензурками. Иногда для этой цели используют обиходные меры — стакан, ложку, чашку.

Смешанные напитки можно приготовить в электрическом миксере, шейкере или высоком стеклянном стакане. Лучше всего напитки готовить с помощью миксера, он значительно облегчает дело. В стакан миксера загружают все компоненты и взбивают. Форма стакана и высокая скорость вращения ножей или взбивалок позволяет быстро и тщательно переработать фрукты, овощи.

Очень удобен при приготовлении напитков также и шейкер. Он применяется в основном для смешивания и одновременного охлаждения так называемых тяжелых напитков, содержащих в своем составе значительное количество сахара, яйцо и яичный желток, мед, густые фруктовые соки и сиропы, сливки.

Предварительно в шейкер кладут 2—3 кубика пищевого льда величиной с орех для его охлаждения, а в это время приготовляют все необходимое для нужного напитка. Затем из шейкера сливают воду, образовавшуюся от таяния льда, загружают необходимые компоненты, плотно закрывают и энергично встряхивают обеими руками в течение 25—60 сек., чтобы они полностью смешались. При более длительном встряхивании лед тает и превращается в воду или снег, что портит вкус напитка.

Легкие напитки (из быстро и легко перемешивающихся компонентов) можно приготавливать также в высоком стеклянном стакане при помощи ложки с длинной ручкой.

Для приготовления газированной воды используют сифоны, из которых газированную воду наливают в смешанные напитки так, чтобы они не выплескивались под струей воды.

Для приготовления напитков требуют также небольшое ситечко или стрейнер (плоское сито с ручкой, внутри ободка которого укреплены пружинки для удержания его на стакане), соковыжималка, терка для цедры, вилки для фруктов и овощей, щипцы для пищевого льда, взбивалка или веничек для взбивания яиц и сливок, мельницы для размола кофе, сахара, специальные ведерки для пищевого льда и другая кухонная утварь.

Украшение напитков и подача их на стол. Напитки должны иметь не только хороший вкус, но и привлекательный

вид. Существует немало способов украшения напитков.

При подаче крюшонов и некоторых видов коктейлей бокалы украшают кружочками лимона или апельсина. Для этого на них делается вертикальный надрез, кружочек или его половинку надевают на край бокала или стакана.

Фруктовые коктейли украшают фруктами и ягодами или взбитыми сливками.

Напитки также украшают цедрой лимона или апельсина, фигурно нарезанной или в виде спирали. Для этого с половинки лимона или апельсина срезают цедру непрерывной лентой шириной 0,5 см и опускают в бокал, закрепив один конец за край бокала. Цедровой спиралью хорошо украсить шарообразный бокал.

Для украшения морсов и крюшонов лимоны и апельсины можно нарезать кубиками или дольками.

Прохладительные напитки, как правило, подают с пищевым льдом. Лед удобнее всего приготовлять в виде кубиков величиной с грецкий орех. Такой лед не успевает быстро таять и заметно разбавить напиток талой водой.

Для украшения светлых напитков используют подкрашенный пищевой лед, для этого в воду перед замораживанием добавляют фруктовый или ягодный сироп.

Для украшения можно использовать и так называемый «фаршированный» лед, представляющий собой кубики льда с замороженными в них ягодами и дольками фруктов.

Для того, чтобы кубики льда получились прозрачными, воду желательно предварительно вскипятить и остудить.

Очень привлекательно выглядят напитки в бокалах, украшенных сахарным ободком или так называемым «инеем». Для этого бокал на ширину пальца натирается лимоном изнутри, затем опускается в сахарный песок и прокручивается слегка. Вынув его из сахарного песка, надо слегка встряхнуть — и по краям бокала образуется сахарный ободок. Если вместо лимона использовать апельсин или мандарин, то сахарный ободок получится со слегка розоватым оттенком.

Сахарным ободком обычно украшают бокалы при подаче десертных коктейлей или коктейлей с фруктами. Подают напитки в разнообразной посуде — стеклянных фужерах, бокалах, стаканах, фарфоровых или фаянсовых чашках. К некоторым напиткам подают соломинку. Напитки со взбитыми сливками, ягодами и фруктами подают с чайной ложкой.

Хотя и не обязательно придерживаться слишком строгих правил в отношении определенного вида посуды при подаче того или иного напитка, но в любом случае нужно учитывать ее

величину и форму. Так, игристые коктейли и коктейли с яйцом лучше подавать в высоких конусных бокалах емкостью 150—250 мл; слоистые коктейли — в узких конусных бокалах емкостью 100—200 мл, десертные коктейли — в широких конусных бокалах емкостью 100—200 мл; напитки типа глиссе и коктейли с фруктами и ягодами, сливками и мороженым — в тюльпанообразных бокалах емкостью 150—250 мл, крюшоны и морсы — крюшонных чашках; лимонады, квасы и соки — в кувшинах, чай, кофе, какао и шоколад — в чашках.

Коктейли принято пить через соломинку.

Вазы с яблоками, виноградом и другими фруктами придают столу с безалкогольными напитками красивый внешний вид.

К чайному столу подают кош теле, баурсак, пахлеве, чак-чак, пряники, печенье и другие мучные выпечные изделия.

Кроме сахара, к чаю подают варенье, мед, пастилу и другие сладости.

К чашке кофе можно подать сыр, нарезанный тонкими ломтиками, а также стакан с холодной кипяченой водой, чтобы, как говорят любители кофе, освежиться и «подготовить» горло.

Праздничный вид столу придает белая подкрахмаленная, хорошо выглаженная скатерть.

При сервировке стола на несколько персон вместо большой скатерти, покрывающей стол полностью, можно использовать льняные салфетки, на каждый из которых ставится один прибор или чашка. На стол кладутся хорошо выглаженные салфетки светлых тонов на одинаковом расстоянии друг от друга.

Сервируя стол для вечернего чая или кофе, не забудьте украсить его вазами с цветами.

Все сказанное, разумеется, не является обязательным, так как у каждой семьи — свой стол, исходя из возможностей и традиции. А в заключение хотелось бы напомнить одно из 112 наставлений из «Книги о воспитании» татарского писателя XIX века Каюма Насыри: «Надумаешь собрать гостей и приготовить для них угощение — поешь вместе со всеми, если гостей мало, но если их много, то прислуживай стоя. Не отходи однако от стола, не будь слишком настойчив, потчуя гостей, чтобы они не смущались. Все, чем богат, с радушным видом поставь перед гостями. Не ругай при них жену и слуг. Развлекай гостей разговорами, не сиди на собственном пиршестве как посторонний».

Для приготовления напитков используют также различные сиропы, варенья, пастилу, консервированные компоты, сушеные овощи и фрукты. Они смешиваются с водой, молоком или соками.

СИРОПЫ

Сиропы получают растворением в воде сахара или сахара в фруктово-ягодных соках. Они хорошо смешиваются с другими жидкостями и незаменимы для приготовления различных напитков в домашних условиях.

Сироп сахарный. В чистую посуду высыпать сахарный песок, залить кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и затем варить до образования прозрачного сиропа. Образовавшуюся при этом пену осторожно снимать ложкой. Охладить сироп до комнатной температуры и процедить через ситечко.

Сахарный сироп сохраняется довольно долго. Если же при хранении в нем начнут образовываться кристаллы, сироп необходимо переваривать, добавив немного воды.

На 1 л сиропа: 650 г сахарного песку, 400 мл воды.

Сироп вишневый. Вишню перебрать, промыть, удалив плодоножки и косточки, процедить, засыпать сахаром, влить воду и варить 3—5 мин. на огне. После охлаждения сироп процедить.

На 1 л сиропа — 510 г вишни, 600 г сахару, 600 мл воды.

Сироп клубничный. Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть, отжать из ягод сок. Приготовить сахарный сироп, добавить в него выжимки ягод, прокипятить на огне 5 мин., процедить. В сироп влить ягодный сок, довести до кипения, проварить 3—5 мин., охладить и процедить.

На 1 л сиропа: клубники — 300 г, сахарного песку — 650 г, воды — 300 мл.

Сироп малиновый. Малину перебрать, промыть, отжать из ягод сок. Приготовить сахарный сироп, добавить в него выжимки ягод, прокипятить на огне 5 мин., процедить. В сироп влить ягодный сок, довести до кипения, проварить 3—5 мин., охладить и процедить. Можно добавить лимонной кислоты.

На 1 л сиропа: малины — 300 г, сахару — 650 г, воды — 300 мл.

Сироп клюквенный. Клюкву промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, варить 5—7 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар, проварить при слабом кипении 10—12 мин. Влить в сироп отжатый сок, довести до кипения и охладить.

На 1 л сиропа: клюквы — 600 г, сахару — 500 г, воды — 300 мл.

Сироп мятный. Сушеные листья мяты залить кипятком, закрыть посуду крышкой, настоять 40—50 мин. и процедить. Растворить в настое сахар и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 10—15 мин., затем охладить.

На 1 л сиропа — листьев мяты сушеной — 50 г, сахару — 650 г, вода — 500 мл.

Сироп рябиновый. Рябину перебрать, залить горячей водой в соотношении 1:1 и проварить в течение 5 мин. на огне. После отстаивания отвар слить. Отваренную рябину протереть и отжать. Сахар растворить в горячей воде и при постоянном помешивании довести до кипения. Ввести в нее отжатую массу рябины и довести до кипения. Охладить и процедить.

На 1 л сиропа: рябины — 500 г, сахару — 600 г, воды — 400 мл.

Сироп из шиповника. Свежие спелые плоды шиповника измельчить и замочить на 1—2 дня в воде. Затем жидкость слить и варить с сахаром в течение 5 мин. на огне. Добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Сироп процедить и охладить.

На 1 л сиропа: плодов шиповника — 650 г, сахару — 650 г, лимонной кислоты — 4 г, воды — 500 мл.

Сироп из лепестков розы (шиповника). Лепестки роз (шиповника) положить в кипяток и варить 2—3 мин. на огне. Процедить через марлевую салфетку, добавить сахар и лимонную кислоту. Полученную смесь вновь довести до кипения, процедить и охладить.

На 1 л сиропа: лепестков роз шиповника — 200 г, сахару — 650 г, лимонной кислоты — 5 г, воды 400 мл.

Сироп черничный. Ягоды черники перебрать, промыть, высушить, размять деревянной ложкой в неокисляющейся посуде, оставить на 1—2 часа, затем сок слить. Массу отжать, полученный сок процедить. Оба сока смешать, добавить сахар и лимонную кислоту, перемешать до полного растворения сахара, затем процедить.

На 1 л сиропа: черники — 600 г, сахару — 650 г, лимонной кислоты — 1 г.

Сироп чайный. Заварить обычным способом чай (25 г чая на 150 мл воды), настоять, процедить через мелкое ситечко. Гвоздику растереть, залить кипятком (4 г гвоздики на 100 мл воды), довести до кипения, процедить. Лимонную кислоту растворить в теплой воде и соединить с настоем гвоздики. В готовый сахарный сироп влить заварку чая, добавить раствор лимонной кислоты и настой гвоздики, тщательно размешать.

На 1 л сиропа: чай черный байховый — 25 г, сахару — 670 г, гвоздики — 0,8 г, лимонной кислоты — 1 г, воды — 630 мл.

КОМПОТЫ В КОНСЕРВИРОВАННОМ ВИДЕ

Компоты представляют собой свежесваренные плоды или ягоды в сахарном сиропе. Употребляют в натуральном виде или смешивая с кипяченой водой (горячей или холодной) .

Компот из яблок. Для консервирования могут употребляться

яблоки разных сортов. Однако компоты лучшего качества получаются из кислых и сладко-кислых яблок.

Яблоки разных сортов лучше заранее рассортировать, чтобы в одной банке были плоды только одного сорта.

После мойки плоды очищают от кожицы, вынимают из них сердцевину и режут на дольки и немедленно погружают в колодную воду. Яблоки бланшируются в воде при температуре 85°С в течение 6—7 мин. Вода после бланшировки используется для приготовления сахарного сиропа. Бланшированные яблоки охлаждают чистой холодной водой и укладывают в промытые, прошпаренные и высушенные банки, заполняя до плечиков, где начинается горловина банки.

Уложенные плоды заливают горячим сиропом (90— 95°С). Сироп должен полностью покрыть плоды и доходить до уровня на 1,5—2 см ниже верхнего края банок.

После заливки сиропом банки стерилизуют в кипящей воде — поллитровые — 15—20 мин. и литровые 20—25 мин., считая с момента закипания воды. После чего банки укупоривают жестяными крышками, перевертывают на крышку и оставляют в таком виде до полного остывания. Длительность стерилизации при изготовлении компота в трехлитровых банках увеличивается до 30—35 мин.

Компот из вишни. Перед консервированием вишни рассортировать по размеру (мелкие лучше не консервировать), а также по цвету и сорту. Затем вишню моют и расфасовывают в банки, заполняя возможно более плотно, встряхивая банки во время наполнения. Плотно уложенные вишни заливают горячим сахарным сиропом так, чтобы он лишь покрыл плоды. Банка должна быть наполнена плодами и сиропом до узкой части (горла).

Стерилизуют компот в кипящей воде — поллитровые банки— 10—12 мин., литровые — 13—15 мин., трехлитровые — 30 мин. Жестяные крышки для укупоривания вишневого компота желательно лакировать.

Компот из слив. Сливы перед консервированием должны быть промыты, освобождены от листочков, веточек, от поврежденных плодов, рассортированы по размеру и степени зрелости. Крупные сливы можно консервировать и разрезанными на половинки без косточек. Бланшируют сливы в воде при температуре 80—85°С в течение 3—5 мин. Затем сливы укладывают в банки, заливаются сахарным сиропом.

Стерилизуют компот в кипящей воде при 85°С в литровых банках — 35 мин., трехлитровых — 30 мин. при температуре 100°С.

Компот из клубники. Для компота отбирают ягоды средних размеров. Отсортированную клубнику вымыть, лучше под душем. Ягоды заливаются сахарным сиропом при температуре 50—60°С, отстаиваются 3—4 часа. Время от времени их надо перемешивать большой ложкой или деревянной лопаточкой.

По окончании выдержки сироп сливают, а ягоды плотно укладывают в подготовленные стеклянные банки. Для заливки можно использовать слитый сироп, но предварительно добавив в него сахар и нагрев до кипения.

Стерилизовать компот из клубники в кипящей воде нельзя, лучше всего применить пастеризацию в воде при 85°С в течение 15—20 мин. Поэтому банки можно укупоривать еще до нагревания воды.

Компот из малины. Отбор, сортировка малины производятся также, как и клубники. Мыть ягоды можно или под душем, или погружая в кастрюлю с холодной водой.

Вымытые ягоды укладываются в банки. Чтобы укладка была более плотной, можно слегка встряхивать банки. Когда банки наполнены ягодами, перед заливкой их сиропом необходимо слить воду, впитываемую малиной во время мойки. Ягоды заливаются сиропом температурой не ниже 90°С. Укупоривают банки жестяными крышками и стерилизуют в кипящей воде в течение 8 мин.

Компот из черной смородины. 1-й способ. Отсортированные ягоды моют, погружая в кастрюлю или ведро с водой. После мойки смородину расфасовывают в банки, потряхивая слегка для уплотнения, заливают сахарным сиропом при температуре 90°С. Пастеризуют при 90°С в течение 13—18 мин. для поллитровых банок или 20 мин.— литровых банок. Укупоривают банки лакированными жестяными крышками.

2-й способ. Отсортированные и вымытые ягоды заливают сахарным сиропом и доводят до кипения. Снимают с огня и оставляют на ночь. Затем сироп сливается, а ягоды раскладываются по банкам. На каждый литр слитого сиропа добавляют 100—150 г сахару, доводят на огне до кипения и заливают им ягоды в банках. Укупоривают банки и пастеризуют так же, как при консервировании смородины первым способом.

Компот из крыжовника. Ягоды сортируют, моют и наполняют им банки, заливают сахарным сиропом. Стерилизуют в кипящей воде в течение 15 и 20 мин. в поллитровых и литровых банках.

Компот из черники. Очистить чернику, мыть в холодной воде и расфасовать в банки, залить сиропом и стерилизовать так же, как и черную смородину.

ВАРЕНЬЕ

Вареньем называются продукты, полученные из цельных или разрезанных на дольки плодов и ягод, сваренных в сахарном сиропе или с добавлением сахара. Разбавляя варенья холодной кипяченой водой делают разные морсы, ягодные и фруктовые чаи и другие напитки.

Варенье из брусники. Ягоды брусники перебрать, промыть, обсушить. Из сахара и воды сварить сироп, положить в него ягоды, немного измельченной корицы или ванилина и кипятить на слабом огне, изредка помешивая и снимая пену в течение 20 мин. Затем варенье снять с огня, выдержать без кипения 10 мин., снова поставить на огонь и варить, снимая пену, до готовности.

На 1 кг ягод брусники — 1,75 кг сахара, 200 мл воды, 1,2 г корицы.

Варенье из груш. Крупные плоды после мойки, очистки от кожицы и удаления семенного гнезда разрезают вдоль, пополам или на дольки. Мелкие груши можно варить целиком. Бланшировка в кипящей воде в течение 10—15 мин. Варят в 3—4 приема, охлаждая в воде.

На 1 кг груш — 1,2—1,3 кг сахару,

Варенье вишневое. Варенье из вишни варят с косточками и без. Косточки вынимаются из вишен с помощью специальных косточковыбивателей.

При варке варенья из вишни с косточками, чтобы проникал в них сироп, накалывают булавкой или бланшируют в воде 1—1,5 мин. при 90°С.

Варенье из вишни без косточек варят так: плоды пересыпают сахарным песком в эмалированной посуде и выдерживают 2—3 часа, затем загружают в таз или кастрюлю и варят сначала на слабом огне (снимая 2—3 раза и удаляя образующуюся пенку), а затем при несколько большем кипении до готовности.

Варенье из вишни с косточками варить труднее: если варить быстро, сок из плодов будет переходить в сироп, отчего они сморщиваются. Поэтому вишню сначала накалывают, затем готовят сироп из расчета 1 кг вишни, 800 г сахару и 400 мл воды и заливают горячим сиропом плоды в тазу или кастрюле. После выдержки вишни в сиропе 3—4 часа, ее варят при слабом кипении 5—8 мин. и снова выдерживают 5—6 часов, добавив при этом сахарный песок: на 1 кг взятой для варки вишни 400 г песку, если вишня кислая — 600 г.

Когда варенье готово, его выливают через дуршлаг. Плоды раскладывают в банки, а сироп уваривают еще в течение 10—15 мин. и заливают им плоды.

Варенье земляничное. Ягоды очищают от плодоножек,

листочков, моют и засыпают сахарным песком или заливают сахарным сиропом. Выдерживают 3—5 часов до появления сока, затем варят в 2—3 приема с выдержкой.

Варенье из земляники можно варить в один прием без выдержки. Для этого ягоды доводят до кипения, затем они остывают 10—15 мин., после чего их снова нагревают до кипения, и так 4—5 раз до готовности.

На 1 кг ягод — 1,5—1,7 кг сахару, 300 мл воды.

Варенье клюквенное. Ягоды сортируют, затем бланшируют в кипящей воде несколько минут для размягчения. Подготовленную клюкву заливают кипящим сиропом и варят без предварительной выдержки до готовности. Для улучшения вкуса варенья можно к клюкве добавлять нарезанные дольками яблоки. Для этого яблоки после чистки и резки на дольки бланшируют в воде до размягчения, затем загружают в сироп вместе с клюквой.

На 1 кг клюквы — 1,5 кг сахару, 400 мл воды.

Варенье крыжовниковое. Для варенья берут несколько недозрелый крыжовник. Если он мелкий, его варят целиком. У крупного крыжовника перед варкой иногда удаляют семена, надрезая сбоку ножом.

Ягоды выдерживаются в холодной воде в течение 12— 14 часов, в зависимости от их зрелости. Применяется также бланшировка крыжовника в воде с добавлением вишневых листьев, чтобы лучше сохранить зеленый цвет ягод.

Из 900 г сахару с добавлением 400 мл воды готовят сироп, заливают им подготовленные ягоды и выдерживают 4—5 часов. Затем нагревают до кипения, кипятят 5—7 мин., снимают и выдерживают до охлаждения. Готовят густой сироп из сахара из расчета 600 г на 200—250 мл воды и добавляют его перед второй варкой, которую проводят на слабом огне до готовности. Чтобы зеленый цвет крыжовника сохранился лучше, варенье после варки следует как можно быстрее охладить, для чего таз или кастрюля с ним опускается в холодную воду.

На 1 кг крыжовника — 1,5 кг сахару.

Варенье малиновое. Малину перебрать, удалить плодоножки, листочки и посторонние примеси и положить в готовый сахарный сироп. Засыпав ягоды, снять таз с огня, слегка встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп и равномерно распределились по всему тазу, и снова поставить на огонь. Через 10—15 мин. на поверхности варенья начнет появляться пена, которую следует осторожно и тщательно снимать шумовкой. Оставшаяся пена быстро окисляет варенье при хранении. Чтобы варенье не пригорело и кипело сильно, его нужно время от времени помешивать ложкой.

Когда выделение пены прекратится, варенье считается готовым. Передерживать его на огне нежелательно, так как ягоды разварятся и потеряют цвет.

На 1 кг малины — 1 кг сахару, 200 мл воды.

Для лучшего сохранения ягод применяют другой способ варки. Ягоды, залитые сиропом, выдерживают 3—4 часа, затем их отделяют от сиропа на сито или дуршлаг, а сироп уваривают до температуры кипения. Ягоды осторожно высыпают в этот сироп и уваривают при небольшом кипении до готовности. Можно также пересыпать ягоды сахарным песком и, выдержав 6—8 часов, варить, чередуя короткое кипячение в 5—8 мин. на слабом огне и выдерживая 5—10 мин. Во время выдержек снимают пену.

Варенье из черной смородины. Отсортированные ягоды моют и бланшируют в кипящей воде 2—3 мин. Готовят сироп, заливают им ягоды и сразу, без настойки, варят до готовности, снимая лишь время от времени с огня на 3—5 мин. и удаляя образовавшуюся пену.

На 1 кг черной смородины — 1,5 кг сахару, 400 мл воды.

Холодный способ приготовления. Черную смородину перебрать, пропустить через мясорубку, сложить в эмалированную посуду, добавить сахарный песок, все тщательно перемешать, а потом разложить по банкам. Можно приготовить такое варенье и другим способом. Для этого черную смородину растирают деревянной толкушкой с добавлением сахарного песку в эмалированной посуде, затем выкладывают в банки, сверху засыпают слоем сахарного песка, закрывают и ставят в холодное место. При холодном способе приготовления варенья сохраняют полезные витамины. На 1 кг черной смородины — 1,5—2 кг сахару.

Варенье из красной смородины. Ягоды отделяют от кистей, промывают холодной водой, заливают сиропом, выдерживают около 10 часов и варят так же, как и варенье из малины.

На 1 кг красной смородины — 1,5 кг сахару, 500 мл воды.

Варенье из моркови. Для варенья берется морковь без грубой сердцевины, с нежной тканью и яркой оранжевой окраской.

Морковь вымыть, тонко счистить кожицу и нарезать кубиками толщиной в 1,5 см, ошпарить кипятком и дать ей остыть.

В часть приготовленного сиропа положить нарезанную морковь и варить 5—10 мин. Затем варенье выдерживают 8—10 часов, добавляют оставшийся сироп и доваривают. В варенье можно добавить лимонную кислоту для улучшения вкуса.

На 1 кг шинкованной моркови 1,5 кг сахару.

Варенье рябиновое. Для варки варенья лучше брать рябину после первых морозов — тогда ее вкус значительно лучше. Отделяют плоды от кистей, бланшируют в воде 4— 5 мин. при 95—100°С и выдерживают в духовке 1—2 часа при невысокой температуре.

Ягоды выдерживают в сиропе 6—8 часов, затем варят до готовности, снимая 4—5 раз после закипания на 10—15 мин. для охлаждения и удаления пенки. После варки варенье охладить и выдержать 12 часов. Затем рябина отделяется от сиропа и укладывается в банки, а сироп еще уваривается и в горячем виде им заливают ягоды.

На 1 кг рябины 1,5 кг сахару, 600 мл воды.

Варенье из черноплодной рябины. Ягоды отделить от плодоножек и ошпарить горячей водой, чтобы они стали мягче и кожица лучше впитывала сахарный сироп.

Подготовленные ягоды заливаются сахарным сиропом, выдерживаются 1—2 часа, а потом варятся при слабом огне и кипении 10—12 мин. Снимают с огня, выдерживают 5—8 часов и снова варят, добавляя сироп.

На 1 кг рябины — 1,5 кг сахару.

Варенье из ревеня. Черешки ревеня промывают холодной водой и режут поперек на кусочки длиной 1,5—2 см. Затем ошпаривают их кипятком, остужают, заливают частью приготовленного сиропа и варят в течение 20—25 мин. Потом варенье выдерживают 10—12 часов, добавляют сироп и варят до готовности.

На 1 кг ревеня — 1,5 кг сахару. Для сиропа: 700 г сахару на 400 мл воды.

Варенье сливовое. После мойки и удаления плодоножек сливы бланшируют 5 мин. при 80°С, а затем накалывают или надрезают ножом вдоль плода. Крупные сливы не бланшируют, а разрезают вдоль пополам и вынимают косточки.

Сливы заливаются горячим сиропом и выдерживаются 4—5 часов. Варят в несколько приемов с выдержками. Первую варку проводят осторожно, даже не доводя до кипения, чтобы не лопнула кожица на сливах. Выдерживают 5—7 мин. при 90°С, затем ставят на выдержку на 6—8 часов. После выдержки в зависимости от состояния плодов их варят еще 2 или 3 раза с выдержкой. Перед второй или третьей варкой добавляют еще сироп.

На 1 кг слив — 1,2 кг сахару, 400 мл воды.

Варенье из яблок. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать пополам, затем на четыре части и поперек толщиной 5—6 мм. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели и варенье не

получилось темным, их опускают в горячую воду с пищевой содой на 3—5 мин. Одновременно готовится сахарный сироп, в него укладывают яблоки и начинают варить. До яблок в сироп можно положить ошпаренный горячей водой и шинкованный вишневый лист. Варенье кипятят 5— 6 мин., затем охлаждают, снова кипятят 5 мин. и снова охлаждают. И так несколько раз. Всего яблочное варенье должно кипеть 15—20 мин. Готовое варенье должно быть янтарного цвета, густоватым.

На 1 кг яблок 1,3—1,5 кг сахару, 300—400 мл воды.

ПАСТИЛА

Пастила готовится из различных ягод и фруктов путем их парки и сушки. Напитки из пастилы получаются растворением их в теплой воде или чае.

Пастила из яблок. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, поставить варить в воде или печь в духовке. Когда яблоки станут мягкими, охладить и пропустить через мясорубку или протереть через сито. При этом можно добавить немного сахарного песку или меда и все перемешать. Полученную массу уложить слоем в 5 мм на чистую, смазанную маслом фанеру или доску и сушить на солнце в защищенном от ветра месте. Можно сушить и в умеренно натопленной печи или духовке. Готовую пастилу отделяют от доски, свертывают рулетом и ставят на холод. По надобности пастилу режут на квадратики и ромбики.

Пастилу можно приготовить из земляники, брусники, калины, рябины.

* * *

Домашние консервы — компоты, варенья,— приготовленные с соблюдением всех правил стерилизации и герметично закупоренные, хорошо сохраняются при комнатной температуре, а еще лучше — в прохладном, но не сыром месте, иначе крышки заржавеют. Нельзя ставить банки около отопительных батарей или кухонной плиты, высокая температура ускоряет различные химические процессы в консервах. В частности, происходят сложные изменения сахара, в результате которых сироп темнеет и вкус варенья и компота ухудшается.

Некоторые хозяйки на зиму выставляют банки с домашними консервами на балкон или лоджию, где они замерзают. После размораживания плоды и овощи становятся дряблыми, из них легко вытекает сок. Кроме того, при замерзании объем содержимого банки увеличивается, и есть опасность, что она лопнет. Варенья, хранившиеся на морозе, быстро засахариваются.

Нежелательно чрезмерно долгое хранение консервов: даже при нормальных условиях в консервированных продуктах происходят медленные химические взаимодействия. В результате

образуются темноокрашенные вещества, ухудшается цвет продуктов.

Наиболее оптимальный срок хранения консервированного варенья и компотов — два года.

НА ДОБРОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Еда и питье — это дело благое, Но может, о брат, быть от них и дурное.

Это предупреждение 900-летней давности принадлежит тюркскому поэту Юсуфу Баласагунскому. Не потускнели ли слова мудреца?

Может ли быть «дурное» от безалкогольных напитков и как их употреблять на доброе здоровье — ответы и советы по этим вопросам с точки зрения современной медицины мы попросили дать доктора медицинских наук Рофию Хафизьяновну Хафизьянову и врача Леонида Петровича Османова.

Основная часть массы любого живого существа на Земле приходится на долю воды. У взрослого человека она составляет больше половины веса. В среднем содержание воды в организме мужчин от 18 до 50 лет составляет 61%, а женщин— 54%. После 50 лет организм человека начинает «усыхать»: воды в нем становится меньше.

Больше всего воды —70% всей воды организма — находится внутри клеток, остальное — внеклеточная вода: часть ее находится в кровеносных сосудах и образует плазму крови, а часть омывает клетки. Между этими тремя «водными бассейнами» происходит постоянный обмен воды и растворенных в ней веществ. Изменения в одном из них неминуемо ведут к изменениям в других. Особенно эта связь заметна, когда нарушены функции тех или иных органов и тканей.

Суточная потребность воды организмом взрослого человека составляет в среднем около 2,5 литра. Основная часть потребляемой воды содержится в пище, часть ее образуется непосредственно в организме при распаде белков, жиров и углеводов.

Вода в организме — главный растворитель, транспортное средство для переноса питательных и других веществ во все уголки организма, а также среда, в которой происходят все химические реакции жизнедеятельности.

Выпитая вода прежде всего всасывается сквозь стенки желудка и кишечника в кровь и с ней равномерно распределяется по всему организму, переходя из крови в межтканевую жидкость, а затем и в клетки. А выводится вода из организма главным образом через почки, удаляя отходы жизнедеятельности. Установлено, что для этого ежедневно требуется не менее 500 мл

мочи. Если человек пьет много воды, она разбавляет мочу, а если недостаточно, часть отработанных продуктов жизнедеятельности остается в организме и может случиться отравление. Именно этим опасно водное голодание. Если человек без пищи может продержаться месяц и более, то без воды — лишь 5—7 суток, а то и меньше. При недостатке воды происходит некоторое сгущение крови, затрудняется работа почек и ухудшается деятельность мозга, состоящего на 80% из воды.

Можно рекомендовать такой водный режим: на завтрак — стакан чая, в обед — полпорции супа и стакан компота, на ужин — стакан чая или молока, перед сном — стакан кефира или молока.

Вреден ли избыток воды? Несомненно, ведь это связано с нагрузкой на работу почек, раздражением мочевого пузыря, перегрузкой на сердце.

Чувство жажды всегда несколько запаздывает по отношению к фактическому удовлетворению потребности организма в воде. Поэтому при жажде рекомендуется сразу пить немного, максимум 250 мл. Через 10—15 минут можно проверить, сохранилась ли жажда. Если она есть, то еще раз выпить немного воды.

В жару или при усиленной физической работе, когда выводится из организма вместе с потом много солей, рекомендуется пить минеральную воду или разбавленный в ней фруктовый и ягодный соки, а также слегка подсоленную водопроводную или газированную воду. Простую воду при сильной жажде лучше не пить.

Жажда возникает часто из-за употребления большого количества соленой пищи. Соли натрия затрудняют выделение почками воды с мочой и она накапливается в организме. Вот почему возникает жажда — вода нужна для снижения содержания солей натрия в организме до нормального уровня.

Лучше пить кипяченую воду, некипяченая из открытых источников (озера, реки, колодца) может стать причиной острых желудочно-кишечных заболеваний. Некипяченую водопроводную воду можно употреблять, так как ее качество контролируется санитарными службами. При этом первые порции воды из крана лучше слить. Что касается использования горячей водопроводной воды, вредных веществ в ней нет, однако использование нежелательно — она подвергается специальной обработке (умягчению, магнитной обработке), что может сказаться на вкусовых качествах.

Насыщение воды углекислым газом ускоряет ее всасывание, он действует еще бактериостатически на некоторые виды микроорганизмов. Однако детям увлекаться газированной водой

не рекомендуется.

Если едите всухомятку бутерброды, пирожки, печень, желательно пить воду и другие напитки во время еды. Не рекомендуется пить холодную воду после приема жирной пищи — это может вызвать боли в желудке и даже расстройство кишечника. После такой пищи лучше всего подходит горячий чай.

Различные люди по-разному переваривают молоко. Но общепринятое мнение о нем, как о чрезвычайно полезном продукте, сомнению не подвергается.

В прессе неоднократно поднимался вопрос о содержании алкоголя в кефире. Но процентное содержание этилового спирта в нем и других кисломолочных напитках никогда не превышает 0,04—0,05%. Это настолько мизерные количества, что говорить о неблагоприятном влиянии на организм не приходится. Тем более что этиловый спирт образуется также в организме в процессе обмена веществ, даже если человек никогда не пил спиртного. Обычная концентрация этанола в крови и печени — 0,003—0,015%.

Этиловый спирт легко обнаружить во многих продуктах — фруктах, хлебе, сыре. А в черном хлебе его гораздо больше, чем в кисломолочных напитках, в яблоках содержание доходит до 0,1%.

Данные о высокой концентрации алкоголя в кефире — от 0,2 до 0,6% — содержались в старых справочниках, когда кефир готовили так называемым бурдючным способом. При нынешней технологии нет никаких оснований считать кефир вызывающим алкогольную зависимость.

Молоко, кефир, катык полезны как для здоровых, так и для больных. Молоко плохо переносят лишь некоторые люди: у одних в пищеварительном тракте снижена активность фермента лактозы, расщепляющих лактозу — молочный сахар, у других молоко вызывает проявление пищевой аллергии. Молочные напитки — источник полноценного белка, ряда витаминов, минеральных веществ. В них особенно благоприятно соотношение кальция и фосфора.

Ценность различных соков прежде всего в витаминах. В соках моркови много каротина, способствующего улучшению зрения. Сок капусты благоприятно действует на процесс рубцевания язвы, потому что в нем содержится витамин противоязвенного фактора. Соки черной смородины и шиповника славятся витамином С, способствующему повышению работоспособности, устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Богаты витамином С также соки из яблок и винограда. Известно, что соки содержат углеводы, которые легко усваиваются организмом, благоприятны для обмена веществ. Органические кислоты, присутствующие в

них, стимулируют выработку желудочного сока и тем самым способствуют пищеварению.

Есть соки малокалорийные, как томатный, они рекомендуются страдающим избыточным весом. Кстати, полным людям сладкие соки лучше пить разбавленными водой. Кроме того, при хроническом гастрите с повышенной кислотностью, панкреатите сладкий сок натощак может вызвать изжогу.

Отрицательное влияние на качество соков оказывают кислород и свет, изменяющие цвет, вкус, аромат и снижающие содержание аскорбиновой кислоты.

Не рекомендуется увлекаться квасом: он может усилить процессы брожения в кишечнике, газообразование.

Следует пить в ограниченных количествах кофе. Большие дозы кофеина, содержащегося в нем, могут привести к истощению нервных клеток. Разовая доза кофеина для взрослых 0,3 г и не более 1 г в день. Отравление кофеином является серьезным заболеванием, признаками которого являются шум в ушах, головокружение, чувство тошноты, сердцебиение, судороги. Поэтому некоторое время до и во время беременности женщинам следовало бы меньше пить кофе. Не следует употреблять кофе при заболеваниях печени и почек. Его желательно исключить из меню детей, особенно нервных. О натуральном кофе может идти речь лишь с 14 лет.

Умеренность в употреблении чая, какао и шоколада не помешает для здоровья. Не рекомендуется пить какао при сахарном диабете, заболеваниях печени или почек, так как в нем содержится много пуринов и щавелевой кислоты, влияющих на обмен веществ.

В последнее время заметно усилилось увлечение людей напитками из лекарственных трав. Многие почти постоянно пьют настои и отвары зверобоя, мяты, душицы, цветков липы, добавляя сушеные плоды шиповника, смородины, рябины. Но растения и травы — это те же лекарства, и относиться к ним надо осторожно. Превышение дозировки может вызвать такие же неприятные последствия, как злоупотребление различными таблетками и препаратами.

Возьмем, к примеру, крапиву или щавель. В больших количествах они могут вызвать нарушение минерального обмена, усилить тенденцию камнеобразования в почках, особенно у людей, предрасположенных к этому.

Лечебные препараты, как правило, назначаются курсами, и травы не являются исключением.

Осенью и зимой при легкой простуде и для ее профилактики можно готовить лечебные чаи, прибавляя к заварке чая по чайной

или столовой ложке измельченной смеси мяты, подорожника, зверобоя, душицы, но только в течение 2 или 3 недель, не более!

Если возникает необходимость пропотеть, можно 2—3 дня попить чай с малиной, цветками липы, ромашки аптечной.

Успокаивающие чаи из пустырника, валерианы, мяты тоже применяют курсами в течение 2 -3 недель периодичностью 2—3 раза в год.

Настои плодов шиповника, смородины, рябины, используемые как источник витаминов, полезнее применять курсами по 2—2,5 месяца, весной или зимой.

Справочная литература

Руслан Аркадьевич Бушков
Фатима Гатаулловна Мазитова

Букет напитков Татарстана

Редактор Н.А. Мустаев.
Рецензент профессор Е.П. Бусыгин.